

UN COLLO LIBERO PER OSSERVARE IL MONDO



WORKSHOP DI CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO® SABATO 7 E DOMENICA 8 NOVEMBRE 2020 CAMERANA (CN)

IL RAPPORTO TRA TESTA, COLLO E TORACE È UNO DEI PIÙ SOFISTICATI SISTEMI ESISTENTI NEL CORPO UMANO. IL MODO IN CUI “PORTIAMO” LA TESTA CI CONTRADDISTINGUE; OCCHI, ORECCHIE, NASO E BOCCA SONO FONDAMENTALI PER RELAZIONARSI NEL MONDO.

UN COLLO LIBERO, CHE PERMETTA DI ORIENTARE LA TESTA IN OGNI DIREZIONE, DIPENDE DA UN TORACE CHE SI ORGANIZZA IN MODO FLUIDO E FORTE ALLO STESSO TEMPO.

IN QUESTO SEMINARIO ESPLOREMO IL PROCESSO DI SVILUPPO DEI MOVIMENTI DEL CAPO PARTENDO DALLA POSIZIONE A TERRA PER ARRIVARE A QUELLA ERETTA.

SCOPRIREMO COME EDUCARE LA COLONNA VERTEBRALE E LA GABBIA TORACICA AD ESSERE AL SERVIZIO DEI SENSI PRIMARI QUALI LA VISTA, L’UDITO E L’OLFATTO.

LA VOSTRA RELAZIONE CON IL MONDO MIGLIORERÀ DONANDOVÌ UN PROFONDO SENSO DI LIBERTÀ.



IL METODO FELDENKRAIS®.

Il movimento ci pone in costante relazione con ciò che ci circonda. La qualità dei nostri movimenti rispecchia profondamente il modo in cui percepiamo noi stessi, i nostri pensieri, le nostre abitudini.

Il Metodo Feldenkrais® è focalizzato a migliorare proprio l’interazione tra pensiero, immagine di sé e ambiente: arricchire la qualità del movimento significa conoscere ed esprimere meglio noi stessi in tutto ciò che desideriamo fare. Ecco perché i benefici del Metodo si riflettono su ogni attività della nostra vita e non solo su alcuni aspetti isolati.

Il Metodo Feldenkrais®, attraverso il movimento, stimola e riorganizza il sistema nervoso, portando non solo benessere fisico, ma anche un contributo positivo ai processi emotivi e di pensiero. Gli studi pionieristici del Dr. Feldenkrais sullo schema corporeo dell’ansia sono ormai universalmente riconosciuti. La sua comprensione del modo in cui il cervello coordina i nostri movimenti è avallata dagli studi degli ultimi decenni nel campo delle neuroscienze che dimostrano come la pratica del metodo Feldenkrais® affini le potenzialità del nostro sistema nervoso facendolo evolvere ad un livello di funzionamento sempre più efficiente.



CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO®

Nelle lezioni di gruppo di CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO® i partecipanti iniziano a muoversi secondo le indicazioni verbali dell’insegnante. Il movimento genera sensazioni che vengono usate dal sistema nervoso per riorganizzare se stesso. Ogni lezione è costruita per permettere allo studente di esplorare una particolare funzione motoria.

Le lezioni si svolgono stando stesi sul pavimento ma anche seduti, in piedi o muovendosi per la stanza e in ogni posizione intermedia a queste. Ogni lezione di Consapevolezza Attraverso il Movimento® è una creazione artistica, riguardante l’esplorazione e l’espansione della propria auto-immagine. All’interno di questo contesto avviene un perfezionamento della relazione dinamica che esiste fra l’individuo, la forza di gravità e l’ambiente.

Le lezioni hanno una particolare struttura e seguono una raffinata pedagogia distillata dal Dr. Moshe Feldenkrais in oltre cinquanta anni di ricerca e studio su se stesso e su migliaia di persone.

Permettono a persone di ogni livello di abilità di conseguire i risultati necessari a migliorare ciò di cui hanno bisogno per il proprio benessere, liberandosi da dolori e limitazioni nella libertà di azione, acquisendo agilità e una migliore organizzazione motoria.

“Rendere il movimento che vi è impossibile... possibile, da possibile... facile, da facile...piacevole ed elegante da vedere...”

“tutto ciò che avrete imparato divertendovi rimarrà vostro per tutta la vita”

Dr. Moshe Feldenkrais

CARLO COLOMBATTO



Ho iniziato lo studio del Metodo Feldenkrais nel 1996 sotto la direzione didattica di Mark Reese allievo e collaboratore del Dr Moshe Feldenkrais, e nel 2000 ho conseguito il diploma e l’abilitazione rilasciata dalla International Feldenkrais Federation alla pratica delle tecniche di Integrazione Funzionale® e Consapevolezza Attraverso il Movimento®.

Ho continuato ad approfondire lo studio del Metodo in masterclass con Paul Rubin, Julie Casson Rubin, Alan Questel, Elisabeth Beringer, Roger Russel, Ned Dwellle, tutti allievi e collaboratori di Moshe Feldenkrais.

Ho approfondito la conoscenza di tecniche tissutali seguendo gli studi di Pierre Tricot DOMROF, e di Thomas W. Myers LMT-NCTMB-ARP.

Durante la masterclass biennale con Paul Rubin e Julie Casson Rubin, nasce una amicizia e collaborazione che mi porta a lavorare per tre anni come insegnante mentore nella loro scuola di formazione al Metodo Feldenkrais® in Basilea (Svizzera).

Nel 2007 do vita alla Associazione per lo studio dell’educazione somatica e nel 2008 con la partecipazione dell’Institute For the Study Of The somatic Education di San Francisco California, diretto da Paul Rubin, fonda a Torino la prima scuola di Formazione al Metodo Feldenkrais® sul territorio piemontese. Nel 2012 insieme a miei collaboratori inizio il progetto di Educazione Feldenkrais- edufel - e del Movement Neuroscience Institute e da questo ha inizio una collaborazione con il Feldenkrais Zentrum di Heidelberg (Germania) diretto da Roger Russel.

Svolgo regolarmente nel mio studio attività di Integrazione Funzionale®, attraverso la quale ho avuto la possibilità di favorire un recupero funzionale in persone con problematiche ortopediche sia congenite che da esiti post traumatici, e con persone con problematiche neurologiche, in particolare parkinsonismo e sclerosi multipla, e con disfunzioni di origine psicosomatica. Dal 2003 dedico una parte importante della mia pratica professionale ai bambini che hanno una sfida neuromotoria da vincere.

COME FARE PER ISCRIVERSI

Per avere informazioni e partecipare al seminario potete contattarmi telefonicamente al numero: 347.1034876

o scrivere a: info@studiointegrazionefunzionale.com

Il costo del seminario è di 70,00 €

per iscriversi è necessario:

- Inviare una email con il vostro nome, cognome e recapito telefonico a: info@studiointegrazionefunzionale.com

- o un messaggio whatsapp con il vostro nome, cognome al numero: 347.1034876

- versare l’acconto di 40,00 € tramite bonifico bancario o postapay, intestato a: Carlo Colombatto

In caso di rinuncia del partecipante entro il 30 ottobre 2020 l’acconto verrà restituito, oltre tale data non sarà più possibile alcuna restituzione della cifra versata. In caso di annullamento da parte della organizzazione le quote versate verranno interamente restituite.

I posti disponibili sono limitati a 15 partecipanti per rispettare le norme vigenti anti covid-19.

Consigliato un abbigliamento caldo e comodo ed un telo coperta. I materassini verranno forniti dalla organizzazione.

PROGRAMMA E ORARI

SABATO 7 NOVEMBRE

ORE 14,00 ACCOGLIENZA E PRESENTAZIONE SEMINARIO

14,30 INIZIO LEZIONI 18,30 TERMINE LEZIONI

DOMENICA 8 NOVEMBRE

ORE 9,30 INIZIO LEZIONI - 13,00 PAUSA PRANZO

14,00 INIZIO LEZIONI - 18,00 FINE LEZIONI

SONO PREVISTE PAUSE E MOMENTI DI CONDIVISIONE TRA LE LEZIONI

**IL SEMINARIO SI TERRÀ PRESSO:
 STENCA VIVAI
 BORGATA CASA NUOVA CAMERANA (CN)**

[CLICCA PER APRIRE LA MAPPA](#)

