

Presentazioni e lezioni di prova

Presentazione dei corsi lunedì 16 gennaio ore 20.30 Udine, in "Bioteca"

Lezioni di prova a ingresso libero

Lunedì 23 gennaio ore 19.30 Udine, viale Venezia 12
Martedì 24 gennaio ore 18.30 Tricesimo, palestra "Axis"
Giovedì 26 gennaio ore 9.30 – 18.30 -20.15 Udine, viale Venezia 12
Venerdì 27 gennaio ore 20.00 S.Vito al Tagliamento,
"Saletta Europa"

Contattare telefonicamente le insegnanti per partecipare alle lezioni di prova

CORSI di C.A.M.® (Conoscersi Attraverso il Movimento®) e di Ossa per la vita® (Riequilibrio scheletrico) gennaio - marzo 2012

Udine viale Venezia n° 12

lunedì 19.30 – 21.00

dal 23 gennaio al 26 marzo

giovedì mattino 9.30 – 11.00 sera 18.30 – 20.00

Ossa per la vita® (Riequilibrio scheletrico) 20.15-21.45

dal 26 gennaio al 29 marzo

Tricesimo palestra "Axis" via Costantini n°8

martedì mattino 9.30 – 11.00 sera 18.30 – 20.00

Ossa per la vita® (Riequilibrio scheletrico) 20.15-21.45

dal 24 gennaio al 27 marzo

S.Vito Tagliamento palazzetto dello sport Ligugnana

Venerdì 20.00 – 21.30

dal 3 febbraio al 16 marzo

CORSO tematico

Udine viale Venezia n° 12 **mercoledì** 19.30 -21.30

Riconoscere, scoprire, allenare e usare la forza del Perineo e Pavimento Pelvico

dal 15 febbraio al 28 marzo

SEMINARI e altri eventi

sabato 28 gennaio e sabato 16 giugno ore 17.00

UDINE in sede, Viale Venezia 12

Incontri con Moshe Feldenkrais

Proiezioni video aperte a tutti, soci e non soci, a ingresso libero

sabato 18 febbraio **UDINE** in sede, Viale Venezia 12 ore 14.30-18.30

Cambiare per guarire (Monia)

Soffri di tensioni muscolari, dolori osteo-articolari più o meno significativi? Ciò che può aiutarti a migliorare, e in alcuni casi eliminare tutto ciò, è riconsiderare la tua postura in un'ottica globale, senza "trattare" solo la singola parte che soffre. E soprattutto cambiare il tuo modo di muoverti. Vieni e scoprirai come.

Sabato 10 marzo **UDINE** in sede, Viale Venezia 12 ore 14.30 -18.30

Armonizzare collo, spalle e torace (Angela)

Percepire la fluidità del torace in movimento, permettere al collo di arrendersi al cambiamento e liberare le spalle ridimensionando il carico in eccesso, ci permettono di sintonizzandoci con le nostre ricchezze interiori.

sabato 14 aprile **UDINE** in sede, Viale Venezia 12 ore 14.30-18.30

Come dare libertà ad una schiena affaticata e vulnerabile

(Angela)

La colonna vertebrale è considerata il pilastro del nostro corpo, il nostro asse interiore che conferisce la centatura. E' la via di comunicazione e di passaggio tra la testa e i piedi; simbolo di stabilità, equilibrio e ricerca. Avere una buona organizzazione e consapevolezza ci permette di vivere con armonia ogni gesto quotidiano.

sabato 12 maggio **UDINE** in sede, Viale Venezia 12 ore 14.30 – 18.30

Il Bacino danzante: centro di forza, di espressione e vitalità

(Angela)

Liberare il bacino attraverso il movimento ci permette non solo di migliorarne la funzione, e la sua relazione con le altre parti del corpo; ma anche di entrare nelle profonde emozioni legate alla parte più intima e segreta del nostro corpo, dove il piacere a volte viene separato.

Lezioni individuali (Integrazione Funzionale®)

su appuntamento con le insegnanti.

Il programma delle attività è reperibile anche sul sito www.grmfeldenkrais.it,
dove si trovano anche le attività della sezione Veneto.

Cos'è il Metodo Feldenkrais®

La maggior parte di noi si muove senza sapere come, e spesso questa è la causa delle problematiche più o meno serie che ciascuno di noi ha (tensioni, dolori, affaticamento, rigidità, postumi di piccoli incidenti ecc...).

Nelle lezioni con il Metodo Feldenkrais® impariamo ad ascoltare cosa accade mentre ci muoviamo, a riconoscere le abitudini che ci sono proprie e ad imparare nuovi modi di fare più efficaci, economici e funzionali.

Inoltre le lezioni coinvolgono non solo ogni parte del corpo, ma anche l'immaginazione e la percezione di sé. Il movimento infatti rivela attraverso i nostri stati d'animo chi e come siamo nel nostro sé più profondo.

Quali benefici si ottengono praticando

Si riscopre la piacevolezza di muoversi, sentendosi **più sciolti ed elastici nei movimenti**. Si arricchisce il repertorio di gestualità del sistema neuromotorio **migliorando l'utilizzo di sé nella vita di tutti i giorni**, nei gesti lavorativi, nelle attività che si svolgono a casa, nello sport praticato ecc ...

Diventando più consapevoli **ci sentiamo anche più vitali e fiduciosi in noi stessi**.

A chi si rivolge

- a chiunque voglia migliorare il proprio modo di muoversi, aumentare la consapevolezza di sé, ampliare le proprie risorse, senza limiti di condizioni fisiche e di età.
- a chi soffre di disturbi posturali, anche come complemento alla fisioterapia.
- a chi usa il proprio corpo e lo studio del movimento come strumento di lavoro (sportivi, danzatori, attori, musicisti, terapisti, allenatori, insegnanti ...).

Informazioni ed iscrizioni

www.grmfeldenkrais.it

Angela Fabbro (Udine e Tricesimo) **0432 854454 - 347 8188431**
angela.fabbro@grmfeldenkrais.it

Monia Merluzzi (Udine) **0432 777416 - 328 9580419**
monia.merluzzi@grmfeldenkrais.it

Le insegnanti sono socie dell'AIIMF (Associazione italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais
www.feldenkrais.it)

Associazione culturale

Gruppo Ricerca Metodo Feldenkrais

Gennaio - Giugno 2012

Conoscersi attraverso il movimento®

*"... In ogni momento della vita potete ristrutturare il vostro modo di muovervi, pensare, sentire...
Non c'è niente di immutabile se non ciò che considerate tale... "*

Metodo Feldenkrais®

San Vito al Tagliamento

Udine

Tricesimo