

Post Training sull'uso delle CAM

condotti da Mara Fusero
trainer Feldenkrais®, fisioterapista, psicologa

Proporrà una serie di lezioni di CAM progressive e strutturate, guidando i partecipanti in lezioni utili a chiarire la pratica delle CAM stesse. Intorno al tema della diversa regione affrontata, si esplorerà e lavorerà a proposito di "come ci sentiamo, immaginiamo, proponiamo, invitiamo e realizziamo" piuttosto che "quello che facciamo".

LA COLONNA DORSALE

16 - 17 novembre 2013

Belluno – Via Col di Salce 63 – Palestra dell'Asilo

Sede di ancoraggio e articolazione delle coste con le sue 12 vertebre, la colonna dorsale partecipa attivamente allo sviluppo della respirazione, i movimenti delle braccia e della testa, alla espressione dei vissuti emozionali. La sua grande capacità di rotazione ne fa uno strumento privilegiato per la relazione con il mondo esterno e con gli altri. E' luogo fondamentale per la trasmissione delle linee di forza che provengono dal bacino, dalla testa e dagli arti. Essendo anche sede di inserzione di numerosi fasci dei muscoli trapezi, è spesso influenzata e condizionata da stress emotivi e relazionali.

LA COLONNA CERVICALE

08 - 09 marzo 2014

Belluno – Via Col di Salce 63 – Palestra dell'Asilo

Estremamente fine, sottile e mobile, la colonna cervicale con le sue 7 vertebre, con la sua curvatura determina la libertà funzionale della testa, degli organi contenuti nel cranio, dei muscoli della faccia (mimica del viso, articolazione della parola), di tutti i telerecettori sensoriali, nonché i muscoli della gola, indispensabili per la fonazione e la deglutizione. L'articolazione della settima vertebra cervicale con la prima dorsale (C7/D1) fa da perno per i movimenti fluidi e morbidi della testa. L'articolazione con la base del cranio (C1/C2) gioca un ruolo essenziale per la mobilità degli occhi, la flessibilità del palato superiore e per l'apertura della bocca.

IL PAVIMENTO PELVICO

18 – 19 ottobre 2014

Belluno – Via Col di Salce 63 – Palestra dell'Asilo

L'incontro prevede un'attività rivolta alla scoperta ed all'uso più consapevole della regione pelvica sia maschile che femminile, regione spesso usata male e anche mal-trattata. In un percorso di consapevolezza corporea fondato su una base di anatomia esperienziale, il lavoro proposto si occuperà anche degli aspetti uro-gineco-proctologici della muscolatura del pavimento pelvico .

INFORMAZIONI

a chi è rivolto: agli insegnanti Feldenkrais® e agli studenti del IV° anno di formazione.

orari: sabato dalle 13,30 alle 19,00, domenica ore 9,00 alle 14,30.

dove: a Belluno – Via Col di Salce, 63 - Palestra dell'Asilo

organizzazione: Giovanna Dorigo per l'associazione corpomente asd-ps belluno

CONTATTI

tel. fisso [0437 931238](tel:0437931238)

cellulare [348 8937904](tel:3488937904)

e-mail giovanna.dorigo@libero.it

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 175,00 per iscrizione con versamento di € 100,00 entro

25 ottobre 2013 per l'incontro del 16/17 novembre 2013

15 febbraio 2014 per l'incontro dell'8/9 marzo 2014

25 settembre 2014 per l'incontro del 18/19 ottobre 2014

€ 200,00 per iscrizione dopo tali date

più €10,00 di adesione all'associazione *corpomente asd-ps* per chi già non ce l'ha.

ISCRIZIONI

Comunicare nome, cognome e recapito telefonico e inviare la quota di acconto secondo le modalità che saranno comunicate.

Iscrizioni per novembre entro 25 ottobre

ANNULLAMENTI

Il corso potrà essere annullato in caso di numero insufficiente di iscrizioni; qualora ciò avvenisse saranno integralmente restituiti gli acconti versati.

MATERIALI

L'organizzazione fornisce alcuni tappetini singoli per CAM e cuscineti.

DOVE DORMIRE

Casa per Ferie

singola € 31,00, doppia € 47,00, credo ci sia anche la tripla

www.centrocongressibelluno.it/casa.html

B&B Garibaldi

singola € 35,00, doppia € 60,00

www.bbgaribaldibelluno.it