

Le tre C: Consapevolezza = Coscienza + Conoscenza

8 giugno 2014 · Vignale Monferrato

con Dott.ssa Mara Fusero

Così scrisse Moshè Feldenkrais nel 1973:

“La **consapevolezza** fa parte della **coscienza**, che include la **conoscenza**...è passare in rassegna ciò che la vostra coscienza ha già fatto mille volte ma che non può diventare una conoscenza sistematica finché non ne siete consapevoli”

“La saggezza del corpo” Astrolabio

e nel 1981:

“...uso la parola "**consapevolezza**" come **conoscenza** conscia, da non confondersi con la semplice **coscienza**.

Ho una certa familiarità con la mia casa e la mia libreria, ma non sono consapevole di quanti scalini devo salire per giungere a casa.

Sono conscio di andare e venire da casa durante tutto l'anno, eppure non sono consapevole del numero dei gradini delle scale.

Se una volta faccio attenzione e conto il numero delle azioni, come spostare gli occhi e compiere tutti quei movimenti della testa e degli arti che li accompagnano, divento consapevole che prima salivo solo consciamente le scale.

Una volta che sono conscio di come sposto l'attenzione da uno scalino all'altro, sono consapevole degli scalini e ne conosco il numero...

Quindi la "**consapevolezza**" indica un "**essere conscio di**" unito a **conoscenza**.

Sono conscio che posso inghiottire intenzionalmente per tutta la vita senza essere consapevole di come lo faccio...”

“Le basi del metodo” Astrolabio

Durante il seminario attraverso lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento Mara Fusero guida i partecipanti nell'eseguire sequenze di movimento basate sui principi dell'organizzazione dinamica del corpo nello spazio.

Si eseguono i movimenti lentamente, dolcemente, senza sforzarsi, ma quando le parti coinvolte nel movimento risultano più chiare viene inserita anche la velocità e la destrezza.

Un movimento consapevole, regolare, fluido, coordinato, reversibile, implica l'esplorazione del proprio modo di percepire, pensare ed immaginare.

Centro Feldenkrais A.S.C.D

Via Pecchio, 8
20131 Milano
tel./fax 02/29409005
cell.3358205490
info@feldenkraismovimento.it
www.feldenkraismovimento.it

Con chi

Dott.ssa Mara Fusero, Trainer Feldenkrais e fisioterapista

Destinatari

Aperto a tutti

Sede

Vignale Monferrato

Quando

8 giugno 2014

Orari

10.30-13.00 14.00-16.30

Durata

5 ore

Quota

50 euro (IVA esclusa)

Iscrizioni

Chiusura iscrizioni fino ad esaurimento posti (max 18 persone).

E' possibile inviare la quota tramite Bonifico bancario intestato a:

CENTRO FELDENKRAIS A.S.C.D.

BANCA INTESA SAN PAOLO MILANO - Ag. 2109

C.so Buenos Aires, 92 - 20100 Milano

IBAN:IT84 B030 6909 4656 1200 5694 180

Indicando come causale:" FRAZIONE DI QUOTA ASSOCIATIVA"

L'Associazione nei casi previsti dalla legge è in grado di emettere fattura.

L'IVA verrà versata in base alle aliquote vigenti e sulla base dell'importo delle specifiche prestazioni (per maggiori informazioni rivolgersi alla segreteria)

Informazioni

Centro Feldenkrais A.S.C.D, Via Pecchio, 8. 20131 Milano

tel./fax 02/29409005

cell.3358205490 / info@feldenkraismovimento.it

Note Vestirsi con abiti comodi. Verrà rilasciato attestato di partecipazione.

Centro Feldenkrais A.S.C.D

Via Pecchio, 8

20131 Milano

tel./fax 02/29409005

cell.3358205490

info@feldenkraismovimento.it

www.feldenkraismovimento.it