



L'Arte di Cadere con il Metodo Feldenkrais®

Migliorare il Controllo della Caduta e aumentare Stabilità e Mobilità

Workshop di Consapevolezza Attraverso il Movimento® con **Moti Nativ**

Milano, 4 - 5 - 6 Ottobre 2013

La paura di cadere è un'angoscia ricorrente che resta nell'inconscio di ognuno di noi fin dall'infanzia e che in diversa misura incide sulla vita quotidiana anche se spesso non ne siamo consapevoli.

Non solo: aver paura di cadere e farsi male, aumenta realmente la probabilità di cadere.

La consapevolezza di saper gestire una caduta e superarla incolumi è il miglior antidoto contro tale paura.

Questo, che è vero nella vita di chiunque, lo è ancor più nell'ambito delle Arti Marziali.

In un combattimento è fondamentale tanto minimizzare i danni causati da un atterramento, quanto sapersi rialzare in modo rapido, mantenendo sotto controllo l'ambiente circostante, così da limitare le situazioni di vulnerabilità.

Il Seminario propone un percorso per migliorare il Controllo della Caduta, che comprende sia la capacità di impattare la superficie in modo protetto, sia l'efficienza nel rialzarsi.

Si riducono così sia il rischio di infortuni da caduta che la paura di cadere. Questo si può tradurre in aumento del senso di sicurezza e riduzione dello stress, col risultato di un globale miglioramento della qualità della vita.

Le Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento®, caratteristiche del Metodo Feldenkrais, ci guideranno verso un miglior uso di noi stessi attraverso l'esperienza graduale della "Caduta in Sicurezza" e migliorando Stabilità Dinamica, Mobilità e Consapevolezza Spaziale.

La sinergia di Arti Marziali e Metodo Feldenkrais permetterà a tutti di imparare e progredire in completa fiducia, comfort e sicurezza.

Il Seminario è indirizzato ad Insegnanti e allievi Feldenkrais, Istruttori e praticanti di qualsiasi Arte Marziale, e in generale a chiunque svolga attività nell'ambito di discipline connesse al movimento: ciascuno potrà scoprire nuove idee e strumenti utili per la propria pratica e professione.

In particolare Istruttori e praticanti di Arti Marziali di qualunque stile avranno l'opportunità di confrontarsi, su un tema ben noto, con una modalità didattica inusuale, differente da quelle proposte comunemente nelle scuole marziali, seppure sviluppata da un Maestro di Judo quale era Moshe Feldenkrais.

Per gli Insegnanti Feldenkrais si tratta di un'occasione per sperimentare un aspetto poco esplorato del Metodo: quello di un'interazione estremamente dinamica con l'ambiente, che origina dalle "Radici Marziali del Metodo Feldenkrais".

Moti Nativ Esperto riconosciuto di Arti Marziali a livello mondiale, è a capo della Bujinkan Israele ed è presidente del dipartimento israeliano della Budo International Academy.

Ha cominciato lo studio delle arti marziali nel 1966 e le insegna dal 1979.

E' esperto di Budo Taijutsu (antiche arti di combattimento giapponese), Judo e Krav Maga. Ex Colonnello delle Forze di Difesa Israeliane, è Maestro nella scuola Bujinkan di Ninjutsu.

E' Istruttore di Arti Marziali certificato dalla Scuola Formale Israeliana per Allenatori ed Istruttori al Wingate Institute ed e' organizzatore e responsabile dei corsi Istruttori della scuola Bujinkan Israeliana.

E' insegnante certificato del Metodo Feldenkrais dal 1994 ed è stato per quattro anni presidente della Feldenkrais Guild di Israele. Oggi è membro e rappresentante dell'International Feldenkrais Federation e dell'EuroTab Council.

Recentemente ha curato e ripubblicato il libro di Moshe Feldenkrais 'Practical Unarmed Combat'.

Appassionato ricercatore, Moti in questi anni ha esplorato e ricostruito il raffinato percorso evolutivo e il peculiare modo di pensare attraverso il quale, partendo da una 'lotta da strada', Moshe Feldenkrais è prima diventato un Maestro di Arti Marziali ed ha poi sviluppato il geniale metodo che porta il suo nome.

Oggi tiene corsi in tutto il mondo su "**Le Radici Marziali del Metodo Feldenkrais**" basato sulla Sinergia tra Metodo Feldenkrais ed Arti Marziali.

Ha sviluppato il corso, unico nel suo genere, "**Improving Warrior's Ability**" che ha come obiettivo di fornire agli istruttori di arti marziali tecniche formative basate sul Metodo Feldenkrais.



www.warriors-awareness.com
www.bujinkan-israel.co.il

"In questo Seminario condivido i frutti della mia ricerca con insegnanti Feldenkrais e Artisti Marziali. Presento l'evoluzione di Moshe come artista marziale e mostro i legami tra questo e lo sviluppo del Metodo Feldenkrais."



Warriors' Awareness™



Centro Feldenkrais ASCD

via Pecchio, 8
Milano

www.feldenkraismovimento.it

Quando 4—5—6 Ottobre 2013 . Il Seminario si articola con continuità sulle 3 giornate, per un totale di 18 ore. Tuttavia e' possibile partecipare anche solo ad 1 o 2 giornate.	Orari Venerdì 4 10.30-13.30 15.00-18.00 (6 ore) Sabato 5 10.30-13.30 15.00-18.00 (6 ore) Domenica 6 9.30-12.30 14.00-17.00 (6 ore)			
	Dove ASD Club Kim Long via San Giovanni Battista de la Salle, 17 MILANO La palestra è facilmente raggiungibile sia in macchina che con treno e mezzi pubblici (MM2 fermata CIMIANO o bus 53).			
Costi 1 giorno € 90,00 (€ 80,00) 2 giorni € 170,00 (€ 150,00) 3 giorni € 240,00 (€ 210,00)		tra parentesi i prezzi per chi si iscriverà entro il 7 settembre 2013. Max 25 persone.		

Informazioni	Davide Salvi - Club Kim Long cell 347.47.77.214 / davide@clubkimlong.com www.clubkimlong.com
	Stefania Russo - Insegnante Feldenkrais cell 340.25.33.480 / stefania.russo@feldenkrais.it www.feldenkrais.it
	Mara Fusero - Trainer Feldenkrais Centro Feldenkrais A.S.C.D, Via Pecchio, 8. 20131 Milano tel./fax 02.29.409.005 / cell. 335.82.05.490 info@feldenkraismovimento.it www.feldenkraismovimento.it

Note	Il seminario è principalmente indirizzato ad insegnanti e praticanti Feldenkrais e di Arti Marziali, tuttavia può essere seguito ed apprezzato da chiunque desideri esplorare i temi del movimento e della consapevolezza con interesse e curiosità. Non sono richieste precedenti esperienze di Arti Marziali o Metodo Feldenkrais.	Il pavimento della palestra è attrezzato a tatami. Può essere comunque utile portare una coperta e qualche cuscino se necessario al proprio comfort. Si consiglia un abbigliamento comodo.
	Le lezioni si terranno in inglese con traduzione in italiano	Verrà rilasciato un attestato di partecipazione

Come in macchina	da Genova/Bologna Tangenziale EST di Milano in direzione nord verso Venezia: Uscita Cascina Gobba. Superato il 1° semaforo, girare a destra al 2° semaforo e passare sotto il cavalcavia. Alla rotonda a sinistra.
	da Torino/Varese/Venezia Tangenziale EST di Milano in direzione sud verso Linate/Bologna: Uscita via Palmanova. Al primo bivio a destra, seguire per Vimodrone/Bergamo. Poi tenere la destra e alla rotonda proseguire dritto.
Al bivio successivo, appena 10 m dopo la rotonda, andare a sinistra: si imbecca il controviale di via Palmanova. Dopo circa 1,5 Km sulla destra c'è via La Salle.	
in treno	Dalla Stazione Centrale di Milano si prende la Metropolitana MM2 - Linea Verde direzione Cologno Nord/Gessate. Si scende dopo 6 fermate, a CIMIANO . Dalla stazione della Metropolitana uscire a destra, verso via Padova. Da qui sono circa 400 m a piedi (vedi cartina qui sotto).

Iscrizioni

Per iscriversi è necessario **prenotarsi telefonicamente** contattando **Stefania Russo** o **Davide Salvi** (vedi contatti sopra), inviare per e-mail la scheda di iscrizione compilata e versare un acconto pari alla metà della quota di partecipazione. In caso di disdetta da parte del Partecipante, questi avrà diritto al rimborso dell' 80% dell'acconto versato se ne darà comunicazione entro il 20/09/2013. Oltre tale data avrà diritto ad un rimborso del 50%.

E' possibile effettuare il versamento tramite **Bonifico Bancario** intestato a:

ASD Club Kim Long
 IBAN: IT 91 W 03359 01600 100000011849

Indicando nella **causale**:
 "ACCONTO SEMINARIO MOTI NATIV",
 il proprio **NOME** e le **DATE** di presenza.

