

*Il Centro Feldenkrais ASCD Vi invita a partecipare al III anno del  
Training Milano-Levico 4*

## **IL CERVELLO COME CENTRO DELLA FORZA E DELLA STABILITÀ** *per un cervello più agile ed un corpo più vitale*

**25-31 AGOSTO 2013 A LEVICO TERME (TN)**

Il potenziamento del centro della forza e della stabilità è di grande interesse in tutte le discipline di movimento.

Sia che praticiate sport, danza, Pilates, yoga o arti marziali, sia che vogliate semplicemente muovervi con più facilità, forza e stabilità è fondamentale imparare ad identificare, sentire ed usare i muscoli profondi in un modo differente da quanto fate oggi.

Grazie alle sue origini nelle arti marziali e all'approfondimento delle strategie di apprendimento, il Metodo Feldenkrais è una formazione necessaria per muoversi senza sforzo e per sviluppare il centro della forza. Con il cervello come direttore del sistema nervoso centrale, si impara ad organizzare i muscoli profondi collegati al nostro bacino, cioè la muscolatura intrinseca del nostro nucleo centrale.

A causa del desiderio di apparire e sentirsi forti e stabili (gli addominali..che mito!), molte persone integrano nella loro vita una routine di movimenti, la cui ripetizione senza consapevolezza, crea le condizioni per l'instaurarsi di danni fisici.

In questo seminario, con la pratica di lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento, le persone possono imparare a scoprire e a capire come sviluppare questa organizzazione centrale dal profondo, a riconoscere e controllare l'organizzazione sottostante i movimenti.

La forza, la flessibilità e la stabilità non saranno associate quindi a talenti naturali, ma potranno facilmente essere acquisiti attraverso il lavoro consapevole dei muscoli profondi, integrato con il lavoro dei legamenti, dei tendini e delle viscere.

L'aspetto del Metodo Feldenkrais come metodo che sviluppa forza e stabilità in genere non è compreso nel corso di formazione quadriennale per diventare insegnanti del metodo.

Questo seminario è sia un approfondimento per gli Insegnanti Feldenkrais che lavorano con successo da anni, sia un primo percorso per tutti coloro i quali stanno ancora cercando una direzione nella loro pratica del Metodo sia per se stessi sia per i propri clienti.

*Le lezioni saranno tenute in inglese con traduzione in italiano.*

### **Trainer**



#### **Dott. Frank Wildman**

Collegando il divario tra i campi della biologia e la psicologia del movimento, il Dott. Wildman è conosciuto a livello internazionale come insegnante, conferenziere e autore di best seller del Metodo Feldenkrais. La sua passione per lo studio dell'evoluzione, del movimento artistico e della psicologia somatica oltre al suo eccezionale talento come practitioner, lo hanno portato ad avere una ricca e profonda conoscenza del lavoro sul corpo. E' stato il presidente della Feldenkrais Guild of North America e ha formulato gli Standard della Pratica che sono la guida per il Metodo Feldenkrais internazionale. [www.feldenkraisinstitute.org](http://www.feldenkraisinstitute.org)

**Centro Feldenkrais A.S.C.D**

Via Pecchio, 8

20131 Milano

tel./fax 02/29409005

cell. 3358205490

info@feldenkraismovimento.it

www.feldenkraismovimento.it

## Trainer e Organizzatrice



### **Dott.ssa Mara Fusero - Centro Feldenkrais di Milano**

Trainer del Metodo Feldenkrais, laureata in fisioterapia e psicologia, sarà presente durante tutto lo svolgimento del corso affiancando il docente nell'insegnamento. <http://www.feldenkraismovimento.it/>

## Dove e Quando



**dal 25 al 31 Agosto 2013**

**a Levico Terme (TN)**

presso il Centro Sportivo Levico Terme – Piazza Generale Dalla Chiesa.

Levico Terme è una località termale, situata direttamente sul lago e immersa nella verdeggiante vallata della Valsugana, in Trentino nelle immediate vicinanze delle Dolomiti. Questa valle, che conserva tutta la sua storia e le sue tradizioni, offre molteplici opportunità e bellezze naturali quali laghi, montagne, terme e cultura.

## Orari del Seminario

GIORNO	ORARI
domenica 25 agosto 2013	--- /13.30-19.00
lunedì 26 agosto 2013	10.00-13.30/14.30-16.30
martedì 27 agosto 2013	10.00-13.30/14.30-16.30
mercoledì 28 agosto 2013	10.00-13.30/14.30-16.30
giovedì 29 agosto 2013	10.00-13.30/14.30-16.30
venerdì 30 agosto 2013	10.00-13.30/14.30-16.30
sabato 31 agosto 2013	9.00-14.30/ ---

**Quota di partecipazione: € 45,00 al giorno (eventuale IVA esclusa)**

### **Modalità di pagamento:**

Tramite Bonifico Bancario intestato a:  
**CENTRO FELDENKRAIS A.S.C.D.**

**Centro Feldenkrais A.S.C.D**

Via Pecchio, 8

20131 Milano

tel./fax 02/29409005

cell.3358205490

info@feldenkraismovimento.it

www.feldenkraismovimento.it

Banca Intesa San Paolo Milano - Ag.2109  
C.so Buenos Aires, 92 20100 Milano  
IBAN: IT84 B030 6909 4656 1 200 5694 180  
SWIFT: BCIT IT 33 109

Indicando come causale "FRAZIONE DI QUOTA ASSOCIATIVA" e nient'altro  
a meno che non si voglia richiedere la fattura con il 21% di Iva.

La quota non comprende vitto e alloggio

**Centro Feldenkrais A.S.C.D**

Via Pecchio, 8

20131 Milano

tel./fax 02/29409005

cell.3358205490

info@feldenkraismovimento.it

www.feldenkraismovimento.it