

**BONES FOR LIFE® ON CHAIRS - Part 1**  
**OSSA PER LA VITA® SULLE SEDIE - Parte 1**

OSSA PER LA VITA®/BONES FOR LIFE® - ideato da Ruthy Alon ed ispirato all'insegnamento del Dott. Moshè Feldenkrais - è programma di movimento per stimolare il rafforzamento delle ossa, basato sull'apprendimento somatico.

Il programma prevede processi di movimenti semplici ma inusuali seduti su sedie o in piedi vicino al muro, che coinvolgono in maniera proporzionata ed armoniosa tutte le parti del corpo. Le combinazioni di movimento proposte nel programma di Ossa per la Vita® sulle sedie/BFL on Chairs sono costruite a partire dagli schemi originari di locomozione presenti in natura. Qualsiasi organismo che funzioni bene si sposta sul pianeta con un movimento coordinato ed armonioso usando tutte le parti del corpo. Il codice naturale per avere ossa forti ma flessibili richiede una coordinazione corporea ed una organizzazione scheletrica in grado di sostenere energiche pulsazioni elastiche nelle più svariate situazioni, soprattutto quelle impreviste.

A chi può interessare:

- a chi è interessato ad approfondire il tema del rinforzo dello scheletro attraverso un uso intelligente del movimento;
- a quanti lavorano per e sulla salute propria e degli altri (terapisti, educatori, medici, insegnanti...);
- a chi semplicemente desidera migliorare l'armonia dei propri gesti;
- a chi desidera aumentare le capacità di resistenza allo sforzo;
- a chi desidera approfondire il Metodo ed eventualmente intraprendere un percorso di Formazione.

La Parte 2 è in programma per i giorni 12-13 Novembre 2011

**Con chi**

Dott.ssa Mara Fusero, Trainer Bones for life, Fisioterapista e Trainer Feldenkrais

**Destinatari**

aperto a tutti

**Sede**

Vignale Monferrato (AL) Cà Poggio 17

**Quando:**

Sabato 8 Ottobre e domenica 9 Ottobre 2011

**Orari**

Sabato 11.00 - 13.00 / 14.30- 19.30 - Domenica 10.00 - 13.00 / 14.30-17.30

**Durata**

un fine settimana per un totale di 13 ore

**Quota**

250 euro (eventuale IVA esclusa)

**Iscrizioni**

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

È 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" e nient'altro a meno che si voglia richiedere la fattura con il 20% di Iva

Centro Feldenkrais A. S. C. D

Via Pecchio, 8

20131 Milano

tel./fax 02/29409005

cell.3358205490

info@feldenkraismovimento.it

www.feldenkraismovimento.it