

## MARA FUSERO



Mara Fusero es Doctora en Fisioterapia y Psicología. Trainer del Método Feldenkrais®, vive dedicada a la práctica y enseñanza del Método Feldenkrais®. Dirige su propio Centro Feldenkrais en Milán. Realiza la formación de Feldenkrais Milán-Levico (4ª promoción 2011-2015) con Frank Wildman.

Es alumna directa de Ruthy Alon. Es continuadora de su Programa BONES FOR LIFE® (HUESOS PARA LA VIDA) y es Trainer de este Programa, formada bajo la guía de Ruthy Alon, creadora del Programa.

Su pedagogía es el fruto de sus más de veinte años de enseñanza del Método Feldenkrais®.

Su larga trayectoria se refleja en la riqueza y profundidad de su enseñanza, que transmite con un gran entusiasmo.

### Organizan:

- Monique Van Der Vorst  
Tel. 659 009 602  
[info@feldenkraisbarcelona.com](mailto:info@feldenkraisbarcelona.com)

- Juan Linares Béjar  
Tel. 617 075 677  
[Juan@auladeyoga.com](mailto:Juan@auladeyoga.com)

**Lugar:** por determinar, en BARCELONA

**Fechas:**

29, 30 de abril y 1 de mayo de 2011

**Horario:**

Viernes de 15:30 a 19:30  
Sábado de 10:00 a 14:00  
y de 16:00 a 19:00  
Domingo de 10:00 a 14:00

**Coste del curso:**

225 € (si el abono se realiza antes del 30 de marzo el coste será de 200€)

Estudiantes Método Feldenkrais®: 200€

**Forma de Pago:** Por especificar

**Observaciones:**

- Traer ropa cómoda y camilla.
- El taller será impartido en italiano con traducción al castellano.
- El taller está limitado a profesores y estudiantes de 3º y 4º año del Método Feldenkrais®

## TRABAJAR CON LA COLUMNA Y LA PELVIS EN INTEGRACIÓN FUNCIONAL

a cargo de

**Dott.ssa. MARA FUSERO**

Trainer del Método Feldenkrais®

Directora de Centro Feldenkrais A.S.C.D. de Milán



**Barcelona 29, 30 de abril  
Y 1 de mayo de 2011**

**PLAZAS LIMITADAS**

## TRABAJAR CON LA COLUMNA Y LA PELVIS EN INTEGRACIÓN FUNCIONAL (IF)

La claridad de las relaciones entre la pelvis y la columna vertebral es indispensable para dar lecciones de IF que sean eficaces.

En la habilidad de trabajar directamente a través de la columna vertebral está la diferencia entre una buena lección de IF y una lección realmente eficaz y significativa.

Moshe Feldenkrais usaba técnicas extraordinariamente precisas en su trabajo sobre la columna y en su práctica cotidiana de IF.

Dada su naturaleza avanzada y sofisticada, dados su poder y su fuerza (su impacto), raramente se enseñan estas técnicas en los cursos de formación.

En estas 15 horas aprenderemos a:

- Experimentar nuevas técnicas de trabajo, específicas y discretas, sobre toda la columna en diversas configuraciones.
- Sentir las diversas posibilidades de movimiento de las vértebras.
- Crear diferencias sensoriales mientras movemos las vértebras individualmente.
- Sentir el movimiento de una vértebra en particular respecto a la otra.
- Descubrir cómo sentir y mover toda la persona a través del movimiento de una única vértebra.
- Mantener el cuello y la cabeza libres, cualidad esencial para dar lecciones de IF eficaces y para reducir el esfuerzo durante el movimiento.
- Adquirir habilidades manuales bajo una supervisión personal en un contexto seguro y de apoyo.
- Habrá también un pequeño espacio para la práctica de ATM con el fin de esclarecer la relación profunda con la IF y viceversa.