



*Studio
Mosaico*

Johanna Hupfer

*fisioterapia
metodo feldenkrais®*

Metodo Feldenkrais®

Consapevolezza attraverso il movimento® - **“Individuare il proprio centro”**

Corsi continui in gruppo **online o con registrazioni** – primo ciclo: 9 incontri settimanali



In tempi di crisi, ci viene chiesto di rimanere calmi e di mantenere il nostro equilibrio interiore. Non è facile.

Per il primo ciclo, ho quindi scelto diverse lezioni di movimento che sono state pensate per aiutarvi a individuare il vostro proprio centro.

Seguirete le mie indicazioni verbali in modo consapevole, mentre siete invitati ad affidarvi completamente al vostro istinto di movimento e alle vostre sensazioni fisiche. Col tempo, la sensibilità per il vostro corpo diventerà più raffinata. Così, ricorreremo a un modo molto originale di apprendimento, che non si limita alle categorie di “giusto” o “sbagliato”, ma apre lo spazio a esperienze nuove e sconosciute. In questa maniera si possono riconoscere e trasformare abitudini di postura e di movimento dannosi. La conseguenza è un maggiore benessere centrato non solo nel corpo, ma anche nella mente e nell'anima.

Le lezioni sono molto variate: ogni lezione affronterà il tema della centratura in modo diverso e così la mente rimane sempre sveglia. I movimenti sono facili da eseguire e non richiedono alcuna conoscenza preliminare.

Il corso è destinato:

a persone che attualmente sono costrette a lavorare molto al computer,

a persone che devono limitare le loro attività fisiche ma che vogliono comunque rimanere flessibili

a persone che vogliono sviluppare o continuare a sviluppare la loro consapevolezza corporea

a persone che vogliono scoprire il loro potenziale di sensomotricità

a persone che soffrono di tensioni muscolari e/o di dolori articolari

Studio Mosaico di Johanna Hupfer, fisioterapista, insegnante Feldenkrais®
Via Monte Bré 9, 6900 Lugano, Tel. 091 605 33 93 / mail: jhupfer@ticino.com,
www.feldenkrais-mosaico.ch

Metodo Feldenkrais® - Primo semestre 2021

Consapevolezza attraverso il movimento® – “Individuare il proprio centro”

Corsi continui in gruppo, primo ciclo 9 sedute

online (zoom) o con **registrazioni** delle lezioni che vengono mandati via e-mail

Leggete per favore anche la pagina 3

Gruppo 1, Lunedì 19:00 – 20:30, inizio 18 gennaio
Gruppo 2, Lunedì 09:15 – 10:45, inizio 18 gennaio
Gruppo 3, Mercoledì 10:15 – 11:45, inizio 20 gennaio

Gruppo 1 e Gruppo 2

primo ciclo:	gennaio: 18 / 25	febbraio: 1 / 8 / 22 /	marzo: 1 / 8 / 15 / 22
secondo ciclo:	aprile: 12 / 19 / 26	maggio: 3 / 10 / 17 / 31	giugno: 7 / 14

Gruppo 3

primo ciclo:	gennaio: 20 / 27	febbraio: 3 / 10 / 24	marzo: 3 / 10 / 17 / 24
secondo ciclo:	aprile: 14 / 21 / 28	maggio: 5 / 12 / 19 / 26	giugno: 2 / 9

Costo gruppo 1- 3

online (zoom)	abbonamento da 9 incontri (90 min)	Fr. 270.00
	abbonamento flessibile da 5 incontri (90 min)	Fr. 187.50
	valevole dal 18 gennaio al 9 giugno 2021	
	lezione di prova (90 min)	Fr. 15.00
	lezione singola	Fr. 37.50
con registrazioni	abbonamento da 9 incontri	Fr. 216.00
	abbonamento flessibile da 5 incontri	Fr. 150.00
	valevole dal 18 gennaio al 9 giugno 2021	
	lezione di prova	Fr. 10.00
	lezione singola	Fr. 20.00

Sono previsti sconti per studenti, minorenni e disoccupati

Per garantire a ciascuno di noi e all'intero gruppo la qualità e l'effetto dell'insegnamento è necessario partecipare ad un minimo di 5 lezioni a ciclo

Iscrizione: presso Johanna Hupfer, mail: jhupfer@ticino.com

indicare la modalità: online, registrazioni

Info: Tel.091 605 33 93

Recupero: dal 18 gennaio al 9 giugno 2021 c'è la possibilità di recuperare lezioni perse partecipando a un altro gruppo (gruppo 1,2 o 3)

Requisiti: abbigliamento comodo (pantaloni), materassino, cuscinetto durante l'inverno: maglione, calze di lana

pagamento: Banca Raiffeisen Lugano / IBAN: CH72 8037 5000 1060 5009 1
clearing 80375 / CCP 69-9762-5
Johanna Hupfer, Via Cai 21, 6979 Brè
pagabile al più tardi prima della seconda lezione del ciclo

Studio Mosaico di Johanna Hupfer, fisioterapista, insegnante Feldenkrais®
Via Monte Bré 9, 6900 Lugano, Tel. 091 605 33 93 / mail: jhupfer@ticino.com,
www.feldenkrais-mosaico.ch

Care/i partecipanti,

Tutti i corsi e seminari con il metodo Feldenkrais® possono attualmente essere seguiti **online** (con Zoom-videoconferenza).

Esiste anche la possibilità di seguire le lezioni tramite **registrazioni** che vengono mandate via e-mail.

(Lugano in gennaio 2021)

Online

Per chi partecipa online:

Verrete contattati qualche giorno prima dell'inizio del corso per stabilire la connessione via zoom che ci permetterà di collegarci, e per risolvere eventuali problemi tecnici che potrebbero sorgere.

Per seguire il corso vi prego di stendere un tappetino per terra in un posto tranquillo della vostra casa e di posizionare il computer o l'i-pad su una sedia vicino alla vostra stuoia.

Questo mi permetterà di vedervi sul mio schermo quando (su mia indicazione) eseguirete gli esercizi al suolo e mi consentirà di apportare correzioni o di riferirmi alle vostre risposte di movimento.

Ci saranno anche brevi momenti di condivisione durante i quali, da sedute/i, potremo vederci e parlarci attraverso i nostri schermi.