

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® - 2021

Consapevolezza attraverso il movimento® – “Schiena e piedi in dialogo”

Lezioni di movimento in gruppo - un ciclo di 9 incontri

Il corso può essere seguito in tre modalità diversi:

a) **via online (zoom)**

b) con **registrazioni** delle lezioni che vengono mandati a casa via e-mail

c) **in presenza** (massimo 4 partecipanti)

Gruppo 1, Lunedì	19:00 – 20:30, inizio 12 aprile	con Johanna Hupfer e Anna Sarnelli
Gruppo 2, Lunedì	09:15 – 10:45, inizio 12 aprile	con Johanna Hupfer
Gruppo 3, Mercoledì	10:15 – 11:45, inizio 14 aprile	con Johanna Hupfer

Gruppo 1 e Gruppo 2 9 incontri

aprile: 12 / 19 / 26 maggio: 3 / 10 / 17 / 31 giugno: 7 / 14

Gruppo 3 9 incontri

aprile: 14 / 21 / 28 maggio: 5 / 12 / 19 / 26 giugno: 2 / 9

Costo

online (zoom)	abbonamento da 9 incontri (90 min)	Fr. 270.00
o in presenza	abbonamento flessibile da 5 incontri (90 min)	Fr. 187.50
	valevole dal 12 aprile al 14 giugno 2021	
	lezione di prova (90 min)	Fr. 15.00
	lezione singola (90 min)	Fr. 37.50
con registrazioni	abbonamento da 9 incontri	Fr. 216.00
	abbonamento flessibile da 5 incontri	Fr. 150.00
	valevole dal 12 aprile al 14 giugno 2021	
	lezione di prova	Fr. 10.00
	lezione singola	Fr. 30.00

Sono previsti sconti per studenti, minorenni, disoccupati e su richiesta

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 o in presenza

Info: Tel.091 605 33 93

Recupero: dal 12 aprile al 14 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, coperta 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, Via Monte Brè 9, 6900 Lugano

Care e cari clienti,

Tutti i corsi e seminari con il metodo Feldenkrais® possono essere seguiti sia **online** (con Zoom-videoconferenza) che **di persona** allo Studio.

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

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.

Allo Studio

Allo Studio, si applicano le misure di sicurezza relative al Covid19.

I gruppi sono piccoli (al massimo 5 partecipanti), in modo che ci sia una distanza di almeno 1,5 metri tra i singoli tappetini. Durante tutta la permanenza allo Studio siete pregati di portare la mascherina e di disinfettarvi le mani.

Durante una breve pausa le finestre vengono aperte.