

2021

Corsi estivi con il Metodo Feldenkrais®

Weekend Workshop
"Respiro, gravità e movimento"



da venerdì 23 luglio a domenica 25 luglio

venerdì 19:00 - 20:30

sabato 09:30 - 12:30

domenica 09:30 - 12:30

Come riferimento per il corso usiamo alcuni esercizi di Qi Gong, un sistema radicato nel Taoismo cinese. Qui mi riferisco agli "8 Broccati". Si tratta di esercizi di stretching leggero che allungano i muscoli e i legamenti, stimolano i meridiani e gli organi interni e aiutano così a ricaricare le batterie.

Gli esercizi vengono eseguiti in piedi e combinati in modo speciale con il respiro. Questo è importante perché molte persone respirano meno efficacemente sotto le condizioni e l'influenza della pandemia e si indeboliscono. Ho quindi scelto alcuni esercizi che servono per rafforzare i polmoni e a migliorare il metabolismo.

Il workshop sarà basato su una selezione di lezioni classiche di Feldenkrais appropriate all'argomento. Sdraiati sul pavimento esplorerete il vostro corpo attraverso sequenze di movimento semplici e benefiche. Sarete guidati a percepire delle connessioni originali tra le varie parti del corpo e a riconoscere la forma dello scheletro come risultato di un dialogo millenario con la gravità. Inoltre, alcuni processi motori vengono scomposti nei loro singoli elementi e rimessi insieme in maniera completamente nuova.

Si tratta di strumenti efficaci e creativi che vi permettono di liberarvi da tensioni muscolari bloccanti e di ritrovare la strada verso una verticalità più naturale, sia fisicamente che mentalmente. Così la qualità dei vostri gesti può diventare più fluida, curativa ed espressiva.

Alla fine del workshop avrete l'opportunità di eseguire nuovamente alcuni "Broccati" e di ravvivarli con una più profonda comprensione interiore.

Workshop di 5 serate
"Corpo, movimento e stato d'animo"



da lunedì 9 agosto a venerdì 13 agosto
tutte le sere dalle 19:00 alle 20:30

Seguirà ancora la descrizione del workshop.

Sedute individuali
"Integrazione Funzionale " o Fisioterapia
su appuntamento durante tutto l'estate

Luogo

Weekend workshop:

all'aperto nel giardino dell'Albergo-Hotel Bellevue-Bellavista

Via Collina d'Oro 72, 6926 Montagnola

sarà garantita la distanza di 1.50 m, non c'è obbligo di portare la mascherina

Ci sono posteggi a pagamento in Piazza Montagnola (3 minuti a piedi)

In caso di maltempo allo Studio Mosaico di J. Hupfer, Via Monte Brè 9, 6900 Lugano

è obbligatorio portare la mascherina,

è anche possibile partecipare online (zoom)

workshop di 5 serate:

Studio Mosaico di J. Hupfer, Via Monte Brè 9, 6900 Lugano

è obbligatorio portare la mascherina, la distanza di 1:50 m è garantita

è anche possibile partecipare online (zoom)

Sedute individuali:

Studio Mosaico di J. Hupfer, Via Monte Brè 9, 6900 Lugano

Conduzione dei workshop

Johanna Hupfer, fisioterapista, insegnante del Metodo Feldenkrais®
 assistenti: Chie Yasui e Anna Sarnelli, insegnanti del Metodo Feldenkrais®.

Iscrizione

via e-mail da Johanna Hupfer

jhupfer@ticino.com

L'iscrizione è vincolante e può essere disdetta al più tardi 3 giorni prima dell'inizio del corso.

Informazioni

da Johanna Hupfer

Tel. 079 337 15 84, jhupfer@ticino.com

www.feldenkrais-mosaico.ch

requisiti

Vestiti comodi e calzette, materassino, piccolo cuscino

Costo

workshop 1	Fr. 170.-
workshop 2	Fr. 170.-
due workshop	Fr. 300.-
lezione individuale IF o fisioterapia	Fr. 130.-

Sono previsti sconti per studenti, minorenni e disoccupati

Pagamento

entro l'inizio del relativo workshop

Johanna Hupfer, Via Cai 21, 6979 Brè

Banca Raiffeisen Lugano / IBAN: CH72 8037 5000 1060 5009 1

no conto: 1060 5009 1 /clearing 80375 / CCP 69-9762-5