

Metodo Feldenkrais®
Corsi autunnali 2021
Consapevolezza attraverso il movimento®

13 lezioni collettive di movimento - primo ciclo di 7 incontri e secondo ciclo di 6 incontri

“Scopriamo la forza primordiale della nostra schiena”

Il corso può essere seguito in tre modalità diversi:

- a) via online (zoom)
- b) con registrazioni audio delle lezioni da replicare a casa propria
- c) in presenza (con mascherina, massimo 8 partecipanti, la distanza di 1,5 m è garantita)

Il corso è strutturato in due cicli che si completano uno con l'altro, ma è anche possibile di partecipare solo a un ciclo.

Potete fare una **lezione di prova** prima di iscrivervi al corso.

Gruppo 1, Lunedì 09:15 – 10:45, inizio 6.9. con Johanna Hupfer e Anna Sarnelli

Gruppo 2, Lunedì 19:00 – 20:30, inizio 6.9. con Johanna Hupfer

Gruppo 3, Mercoledì 10:15 – 11:45, inizio 8.9. con Johanna Hupfer

Gruppo 4, Giovedì 18:00 – 19:30, inizio 9.9. con Johanna Hupfer

Gruppo 1 e Gruppo 2

Primo ciclo: settembre: 06 / 13 / 20 / 27 ottobre: 04 / 11 / 18

Secondo ciclo: ottobre: 25 novembre: 08 / 15 / 22 / 29 dicembre: 06

Gruppo 3

Primo ciclo: settembre: 08 / 15 / 22 / 29 ottobre: 06 / 13 / 20

Secondo ciclo: ottobre: 27 novembre: 10 / 17 / 24 dicembre: 01 / 15

Gruppo 4

Un ciclo: settembre: 09 / 16 / 23 / 30 ottobre: 07 / 14 / 21

Descrizione

In questo corso faremo un piccolo viaggio attraverso la storia milionaria della spina dorsale umana. Sdraiati o seduti sul pavimento esploreremo e sperimenteremo le sue sei direzioni cardinali di movimento, proprio come facevamo da piccoli, quando per esempio ci rotolavamo o strisciavamo preparando così la nostra schiena alla postura eretta.

Non ci lasceremo scoraggiare da asimmetrie scoliotiche, posture difficili e vecchie lesioni, perché la saggezza antica dell'esperienza motoria di innumerevoli generazioni è insita nella struttura della nostra colonna vertebrale: nella forma delle sue vertebre, nella funzionalità della sua muscolatura e nel cervello, che dà vita a tutto questo e lo coordina.

Danni e debolezze sono quindi spesso esacerbati da una mancanza di consapevolezza del proprio corpo o da abitudini di movimento controproducenti.

Nel corso delle lezioni di movimento, che sono facili da eseguire, andremo quindi per vie insolite e amplieremo così il potenziale e il repertorio della nostra schiena.

Un aspetto altrettanto importante è l'effetto sulle nostre estremità: spalle, anche, braccia, gambe, mani e piedi traggono la qualità dei loro movimenti dalla connessione funzionale con una spina dorsale ben organizzata.

Per fare un esempio, possiamo immaginarli come i rami e le foglie che sono nutriti e sostenuti dal tronco dell'albero.

Questo dato di fatto è certamente importante per tutti noi e specialmente per chi esercita una professione che pone richieste complesse alle mani: musicisti, terapeuti, artigiani artistici, medici e tanti altri.

Per partecipare al corso non è necessario alcuna esperienza precedente.

Costo online (zoom) o in presenza	abbonamento da 7 incontri (90 min)	Fr. 210.00
	abbonamento da 6 incontri (90 min)	Fr. 180.00
	abbonamento flessibile da 7 incontri (90 min)	Fr. 262.50
	valevole dal 06 settembre al 15 dicembre 2021	
	lezione di prova (90 min)	Fr. 15.00
	lezione singola (90 min)	Fr. 37.50
con registrazioni audio	abbonamento da 7 incontri	Fr. 168.00
	abbonamento da 6 incontri	Fr. 144.00
	abbonamento flessibile da 7 incontri	Fr. 210.00
	valevole dal 06 settembre al 15 dicembre 2021	
	lezione di prova	Fr. 10.00
	lezione singola	Fr. 30.00

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

Per garantire per garantire a ciascuno di noi e all'intero gruppo la qualità e l'effetto dell'insegnamento è necessario partecipare ad un minimo di 7 lezioni (abbonamento flessibile).

Iscrizione presso Johanna Hupfer, mail: jhupfer@ticino.com
indicare la modalità: online, registrazioni o in presenza

L'iscrizione è vincolante.

Info Tel.091 605 33 93 / 079 337 15 84

Recupero dal 06 settembre al 15 dicembre 2021 c'è la possibilità di recuperare lezioni perse partecipando a un altro gruppo (gruppo 1,2 o 3)

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

pagamento a) in contanti all'inizio del corso
b) sul conto bancario prima dell'inizio del corso
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