

Primo semestre 2022

Metodo Feldenkrais®

Consapevolezza attraverso il movimento®

18 lezioni collettive di movimento

Il corso è strutturato in 3 cicli che si completano uno con l'altro.

I cicli possono anche essere seguiti singolarmente.

Sono previste lezioni di fine motricità che interessano la funzione della mascella, della bocca e della lingua.

Esse vengono completate da lezioni di motricità grossolana in cui si elabora gradualmente la transizione da una posizione corporea a un'altra (per esempio da sdraiata a seduta o dalla schiena alla pancia).

Sono lezioni complesse e divertenti che scatenano processi di autoregolazione nel nostro sistema nervoso e possono portarci in maniera spontanea perfino a sperimentare il significato di schiena intelligente ed eretta.

Per la partecipazione al corso non sono necessarie conoscenze preliminari.

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 (indossando una mascherina, massimo 8 partecipanti, la distanza di 1,5 m è garantita)

Potete fare una lezione di prova e decidere in seguito se volete iscrivervi al corso.

| | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------|
| Gruppo 1 , Lunedì | 09:15 – 10:45, inizio 17.01. | con Johanna Hupfer |
| Gruppo 2 , Lunedì | 19:00 – 20:30, inizio 17.01. | con Johanna Hupfer |
| Gruppo 3 , Mercoledì | 10:15 – 11:45, inizio 19.01 | con Johanna Hupfer |

Gruppo 1 e Gruppo 2

| | | | | |
|----------------|----------|------------------------|-----------|--------------|
| Primo ciclo: | gennaio: | 17 / 24 / 31 | febbraio: | 07 / 14 / 21 |
| Secondo ciclo: | marzo: | 07 / 14 / 21 / 28 | aprile: | 04 / 11 |
| Terzo ciclo: | maggio: | 02 / 09 / 16 / 23 / 30 | giugno: | 13 |

Gruppo 3

| | | | | |
|----------------|----------|-------------------|-----------|-------------------|
| Primo ciclo: | gennaio: | 19 / 26 | febbraio: | 02 / 09 / 16 / 23 |
| Secondo ciclo: | marzo: | 09 / 16 / 23 / 30 | aprile: | 06 / 13 |
| terzo ciclo: | maggio: | 04 / 11 / 18 / 25 | giugno: | 01 / 08 |

Costoonline (zoom) o in presenza

| | |
|--|------------|
| abbonamento da 6 incontri (90 min) | Fr. 192.00 |
| abbonamento flessibile da 9 incontri (90 min) (valevole dal 17 gennaio all' 08 giugno 2022) | Fr. 342.00 |
| lezione di prova (90 min) | Fr. 15.00 |

con registrazioni audio

| | |
|--|------------|
| abbonamento da 6 incontri | Fr. 150.00 |
| abbonamento flessibile da 9 incontri (valevole dal 17 gennaio all' 8 giugno 2022) | Fr. 252.00 |
| lezione di prova | Fr. 10.00 |

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

Iscrizione

presso Johanna Hupfer, mail: jhupfer@ticino.com
per favore indicare la modalità: online, registrazioni o in presenza
 L'iscrizione è vincolante.

Info

Tel.091 605 33 93 / 079 337 15 84

Recupero

dal 17 gennaio all'8 giugno 2022 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) oppure 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