



Corso: Forme di movimento ← Franziska

cliccare sugli immagini gli ingrandisce

Movimente personal coaching - terapia del movimento - ipnositerapia

Quanto siamo agili? Scopriamolo insieme!

I corsi si svolgono presso il Centro Humanità, Lostallo-Cabbiolo, e sono distribuiti su 5 giornate, 3.11.2012: "incontro", 01.12.2012: "elementi", 12.01.2013: "equilibrio", 09.02.2013: "estensione", 09.03.2013: "intensità" iniziano alle ore 10.00 e terminano alle 17.00.

© Forster

Informazioni e iscrizioni a
Franziska Guscetti, 6545 Selma
 091 828 14 02; 079 458 58 25
franziska@movimente.ch

Movimente personal coaching - terapia del movimento - ipnositerapia

Quanto siamo agili? Scopriamolo insieme!

Gli anni dell'infanzia sono indissolubilmente legati al movimento. Corriere, saltare, scorazzare qua e là: da bambini non stavamo fermi un attimo, mentre da adulti passiamo ore e ore nella stessa posizione. Il lavoro, le abitudini quotidiane e le convinzioni radicate imprimono un segno nella nostra postura. Anche in questo ambito, spesso sfruttiamo solo una minima parte delle nostre potenzialità. Questo corso intende stimolare la curiosità per riappropriarci di forme di movimento assopite da tempo o per impararne di nuove.

Le nozioni di anatomia impartite all'inizio del corso servono a migliorare la percezione del nostro corpo. La natura con i suoi elementi nonché la musica, il contatto fisico e l'immaginazione ci portano a sperimentare un repertorio di movimenti del tutto nuovo, mediante il contatto lento e consapevole con il suolo. Cambiare il nostro modo di muoversi significa anche modificare i nostri schemi mentali. Inoltre, il movimento fisico multidirezionale armonizza il tono muscolare e allarga il campo visivo.

Entriamo in una dimensione di consapevolezza, ci sentiamo rigenerati, dinamici e riacquistiamo una sensazione di libertà.

Nel corso utilizzo elementi del Metodo Franklin®, del Metodo Feldenkrais, della danza giapponese Butoh e applico alcune tecniche di ipnosi. Le basi di questo lavoro posturale sono il tempo, la lentezza, un ambiente silenzioso e raccolto.

I corsi si svolgono presso il Centro Humanità a 6558 Cabbiolo, iniziano alle ore 10.00 e terminano alle 17.00. Il costo del corso completo è di 625.- Fr. (pranzo compreso) oppure 150.- Fr. (pranzo compreso) per ogni singola giornata. Massimo 8 partecipanti.

a) "incontro"	3 novembre 2012
b) "elementi"	1 dicembre 2012
c) "equilibrio"	12 gennaio 2013
d) "estensione"	9 febbraio 2013
e) "intensità"	9 marzo 2013

Informazioni e iscrizioni a **Franziska Guscetti**, 6545 Selma
 Tel. 091 828 14 02 079 458 58 25 franziska@movimente.ch www.movimente.ch
 terapia del movimento ipnositerapia istruttrice nordic walking

Proveniente da Redazione: <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php/Franziska/FormeMovimento>
 ultima modifica October 29, 2012, at 08:26 AM
 Cc by P. Forster nc-2.5-it

PopUps:

FreeFind: cerca in MedPop Web