

Seminario di post formazione per Insegnanti Feldenkrais® condotto da
SONIA AMICUCCI & PAOLA DOLFI

Progetto ANATOMIA SENZA RISCHIO

**CORPO TONICO
CON IL METODO FELDENKRAIS®**

15-16-17 settembre 2023 a MASSA (MS)

Presso Studio Aequilibrium - Via Foce 40



Il progetto **ANATOMIA SENZA RISCHIO** è nato dalla nostra collaborazione professionale e dalla nostra amicizia, dalle lunghe e divertenti chiacchierate al telefono, dalla condivisione dello studio di casi e dalle nostre esperienze personali.

Sappiamo quanto l'argomento "anatomia" sia sensibile per gli Insegnanti Feldenkrais: alcuni vorrebbero saperne di più, altri si sentono inadeguati quando danno le IF a clienti che manifestano problemi ortopedici o disturbi di vario genere. Allora ci siamo chieste: e se creassimo un programma di studio che possa rispondere alle esigenze delle colleghe e dei colleghi? Come far sì che gli insegnanti accrescano la propria competenza e abilità grazie a nuove o più approfondite conoscenze dell'anatomia di base?

Alcuni nostri clienti/allievi sono arrivati a noi come "ultima spiaggia", dopo che hanno attraversato un percorso doloroso fatto di terapie, assunzioni di farmaci, frasi negative del medico ("lei non può più fare questo o quello" ... "lei ha la schiena da vecchia") poi, come sappiamo, con il Metodo Feldenkrais® essi raggiungono uno stato di rinnovato benessere sia interiore che fisico, ritrovano la fiducia nelle proprie possibilità e sono in grado di orientarsi verso una migliore qualità della vita.

Da tutto ciò è nato **un percorso integrato di Anatomia Funzionale per "aree tematiche"** che abbiamo già proposto, online (nel 2021 *"Definizioni, terminologia, linguaggio, stereotipi delle più comuni patologie: conoscenze e abilità in azione"*) e in presenza in diverse occasioni.

PERCHÈ CORPO TONICO

Sappiamo quanto sia importante il linguaggio nell'insegnamento di CAM, e quanto certi concetti quali "stare comodi", "senza sforzo", "fare meno" potrebbero far pensare che il Feldenkrais abbia a che vedere con movimenti praticati per lo più in uno stato di rilassamento e lentezza. In realtà, man mano che gli schemi motori diventano sempre più integrati ed efficienti, essi portano spontaneamente alla velocità e alla prontezza – nei gesti quotidiani (ad esempio in situazioni di emergenza per evitare una caduta, un ostacolo, ecc) così come nello sport o nelle arti performative – perché richiedono una meravigliosa combinazione di elasticità e forza che si esprimono in uno stato di "istantanea consapevolezza".

UN PERCORSO NUOVO E ORIGINALE

Partendo dalla nostra necessità di chiarire quotidianamente ai nostri allievi cosa si intenda per tonicità, sforzo, massima efficienza, forza (sia fisica che interiore) abbiamo generato il seminario di formazione avanzata CORPO TONICO che offre agli Insegnanti Feldenkrais:

- l'opportunità di chiarire e sperimentare elementi di Anatomia Funzionale essenziale,
 - un percorso nuovo e originale da proporre al pubblico nella stagione 2023-24,
 - una serie di CAM da insegnare ad allievi di ogni età su questo tema,
 - strumenti didattici specifici per insegnare CAM dinamiche, in diverse configurazioni spaziali e rapidi passaggi di posizione (sdraiati, seduti, in piedi).
-

INFORMAZIONI PRATICHE

ISCRIZIONI ENTRO IL 31 AGOSTO 2023

Compilate e inviate il modulo online cliccando sul [LINK](#)

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

€ 235 per iscrizioni entro il 10 agosto / € 270 dall'11 fino al 31 agosto.

Numero minimo partecipanti 8, massimo 16.

Le iscrizioni verranno considerate secondo la data di arrivo.

DATI BANCARI

C/C intestato a Sonia Amicucci IBAN IT09 T088 5171 8510 0000 0368 681

Banca Tema – Terre Etrusche di Valdichiana e di Maremma

Causale: seminario Corpo Tonico

COSA PORTARE

Il proprio telo personale, abbigliamento comodo. Per questo seminario non servono i lettini.

In studio troverete coperte, cuscini e materassi.

Accoglienza partecipanti venerdì 15 giugno dalle 14.30 alle 15.

ORARI

VENERDÌ dalle 15.00 alle 18.30

SABATO mattina dalle 10 alle 13; pomeriggio dalle 15 alle 18.00

DOMENICA dalle 9.30 alle 14, con una breve pausa pranzo.

PER INFORMAZIONI

Iscrizioni e seminario: SONIA AMICUCCI cel. 328.0855265 – info@soniafeldenkrais.it

Location e logistica: PAOLA DOLFI cel. 345.5004449 – dolfipaola@gmail.com

LE CONDUTTRICI

SONIA AMICUCCI

Assistente Formatrice, MPS Competency Facilitator Trainer www.soniafeldenkrais.it



Vivo e lavoro a Chiusi (SI). Sono Facilitatrice delle Competenze dal 2007. Oltre alle lezioni rivolte al pubblico, ho creato vari progetti di formazione avanzata per Insegnanti Feldenkrais con diversa esperienza (seminari, incontri di supervisione, mentoring, consulenze individuali e di gruppo) e il percorso “Primi Passi” per gli Insegnanti che hanno terminato da poco la formazione e vogliono lanciarsi nel mondo del lavoro. A livello internazionale faccio parte del gruppo IFF di ricerca e formazione ‘My Potent Self’, il gruppo di Facilitatrici che organizza e promuove eventi di formazione continua per i membri di tutte le Associazioni aderenti.

Gli Insegnanti che studiano abitualmente con me affermano di aver rafforzato la propria identità professionale e di aver imparato come far emergere e potenziare le proprie risorse, in un processo in continua evoluzione. Sono in grado di dirigere in piena autonomia il proprio apprendimento verso gli obiettivi desiderati, hanno sviluppato una visione per il futuro e la sicurezza interiore necessaria a sviluppare una pratica professionale di successo.

PAOLA DOLFI

Insegnante Feldenkrais, Fisioterapista, Facilitatrice del Profilo Competenze IFF



Vivo e lavoro a Massa (MS). Sono Insegnante Feldenkrais dal 2013 e Facilitatrice delle Competenze dal 2019. Dal 1981 come Fisioterapista mi sono specializzata nella riabilitazione neurologica di adulti e bambini con il Metodo Perfetti, un metodo neuro scientifico basato sull'apprendimento di nuovi schemi di movimento, anche in condizioni patologiche. Partendo da quegli studi, con il Feldenkrais ho trovato conferme scientifiche, anche più creative e stimolanti, riguardo alle piccole o grandi difficoltà motorie delle persone che si rivolgono a me. Ho scoperto una modalità che sostiene quello che già c'è, anziché sottolineare “ciò che manca”, e che addirittura valorizza ciò che può apparire sconosciuto al cliente o a me stessa. La mia ricerca mi ha portato anche a sviluppare un linguaggio e un tono di voce molto più rivolto all'ascolto dell'altro, ad affinare l'attenzione e la capacità di orientarmi verso ciò di cui la persona ha realmente bisogno. Nel tempo, il mio lavoro mi ha sempre più coinvolto ed entusiasmato fino ad integrare le mie conoscenze di anatomia in un percorso di Anatomia Funzionale che va in profondità e che ben si accorda con ciò che faccio quotidianamente nelle lezioni rivolte al pubblico e nei seminari per Insegnanti Feldenkrais.

