

# PROGRAMMA BENESSERE

## SECONDO IL METODO FELDENKRAIS ®

Condotta dalla Prof. Agresti Tiziana Antonella

La nostra evoluzione è un'opera quotidiana fatta di presa di coscienza, di rimessa in discussione, di incontri e di necessità. Questo significa avere un'attenzione sempre costante e una curiosità sempre crescente, una disponibilità vera, una volontà di non lasciarsi rinchiudere negli schemi delle abitudini che più o meno ci rassicurano o delle limitazioni entro cui ci attacchiamo.

In questo programma di incontri esperienziali ognuno potrà arricchirsi attraverso una presa di coscienza mirata all'ascolto, alla scoperta e alla comprensione del movimento funzionale.

Movimento usato come strumento per accedere alla globalità della persona.

Durante le lezioni di gruppo (Consapevolezza Attraverso il Movimento) si esplorano movimenti semplici e inusuali. Il ritmo di esecuzione è lento e l'attenzione è volta ad ascoltare il proprio corpo e le proprie sensazioni, per poter prendere coscienza di automatismi che possono essere divenuti inadeguati e a volte persino dannosi e non più rispondenti ai bisogni attuali.

Qualunque sia il tema affrontato, le esplorazioni saranno sempre globali, finalizzate ad unificare l'Essere piuttosto che a separarlo.

Durante le lezioni individuali (Integrazione Funzionale) il processo di apprendimento è guidato dalle mani dell'insegnante in un dialogo non verbale. L'allievo sperimenta e registra dentro di sé modalità meglio organizzate di movimento e percezione di se stesso. L'insegnante lo aiuta a riorganizzare i movimenti abituali che risultano insoddisfacenti o che sono stati alterati da lesioni fisiche o neurologiche.

Questo **Programma Benessere** si rivolge a coloro che vogliono ottenere:

- Capacità di sperimentare nuovi modi di imparare
  - Maggiore consapevolezza dei processi psicomotori
  - Fiducia nelle proprie possibilità e libertà di scelta
  - Migliore organizzazione motoria per chi ha problematiche scheletro-muscolari
  - Riduzione del dolore
  - Flessibilità, coordinazione e postura migliore
  - Libertà e piacere nel movimento
  - Miglioramento nell'armonia dei propri gesti
  - Diminuzione dei meccanismi distruttivi da stress
- 
- **PACCHETTO PROGRAMMA BENESSERE PER 6 GIORNI a scelta tra i seguenti periodi:**  
**31/7 – 7/8; 7/8 – 14/8; 14/8 – 21/8; 21/8 – 28/8**

1. N. 3 lezioni di gruppo + 1 lezione individuale €100,00
2. N. 3 lezioni di gruppo + 2 lezioni individuali €130,00
3. N. 3 lezioni di gruppo + 3 lezioni individuali €160,00
4. N. 6 lezioni individuali € 180,00

Il pacchetto potrà essere realizzato per gruppi di 8 persone.

• **PACCHETTO SEMINARI BENESSERE SERALI**

Durante il soggiorno settimanale di agosto, saranno organizzati seminari a tema tra i seguenti argomenti:

1. Liberare la schiena – Vincere il mal di schiena dal 31/7 al 6/8
2. Il movimento a onda della colonna vertebrale dal 7/8 al 13/8
3. La gabbia toracica: la casa del respiro dal 14/8 al 20/8
4. L'evoluzione del movimento: sedersi, alzarsi e camminare dal 21/8 al 27/8

La durata prevista per ogni incontro è dalle 21,30 alle 23,00 circa, per 3 serate settimanali, totali 5 ore. La partecipazione per gruppi di 8 persone  
Per la partecipazione è richiesto un contributo individuale di €50,00 a seminario

Per ulteriore dettagli sul Metodo Feldenkrais : [www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)

Per prenotazioni inviare per e-mail a [mancozz@tin.it](mailto:mancozz@tin.it) o per fax 0864/49595 il seguente modulo

Referente: \_\_\_\_\_

Numero partecipanti: \_\_\_\_\_

**Pacchetto Benessere 6gg**

1. N. 3 lezioni di gruppo + 1 lezione individuale €100,00
2. N. 3 lezioni di gruppo + 2 lezioni individuali €130,00
3. N. 3 lezioni di gruppo + 3 lezioni individuali €160,00
4. N. 6 lezioni individuali € 180,00

**Pacchetto seminari serali benessere €50,00 cad.**

5. Liberare la schiena – Vincere il mal di schiena dal 31/7 al 6/8
6. Il movimento a onda della colonna vertebrale dal 7/8 al 13/8
7. La gabbia toracica: la casa del respiro dal 14/8 al 20/8
8. L'evoluzione del movimento: sedersi, alzarsi e camminare dal 21/8 al 27/8

**Le prenotazioni sono riservate settimanalmente ai primi 8 richiedenti.**

Totale da pagare € \_\_\_\_\_ al momento della prenotazione, al nome del richiedente, tramite

a) carta di credito \_\_\_\_\_ (no American Express)

N° \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ scadenza \_\_\_\_/\_\_\_\_

b) Vaglia Postale intestato alla Porta dei Parchi, Loc. Fonte di Curzio, 67030 Anversa degli Abruzzi (AQ)

c) Bonifico bancario c/c 10211 intestato alla Porta dei Parchi c/o Banca di credito Cooperativo di Roma, agenzia n° 38 Scanno, CAB 40780 ABI 8327