



Associazione Due Fiumi

per la diffusione del modello
comunicativo evolutivo

www.associazioneduefiumi.it

Durata del corso

dal 28 ottobre al 16 dicembre
(8 incontri)

Orario

mercoledì ore 18,30-19,45

Costo

€ 100

€ 10 tessera associativa 2015*

Partecipanti

min. 10

Sede

Casa del popolo
San Bartolo a Cintoia
Via S. Bartolo a Cintoia 95 — FI

Iscrizione al corso

Le iscrizioni sono aperte **fino al 21 ottobre**
da effettuare tramite:

c/c bancario presso Banca Prossima:

codice IBAN IT65 B033 5901 6001
0000 0135 062
intestato a Associazione Due Fiumi

* L'Associazione di promozione
sociale può rivolgere le proprie
iniziative solo agli associati.

La tessera associativa sarà vali-
da anche per il 2016

Per informazioni:

duefiumiassociazione@gmail.com
tel: 3928516419 ore 19,00-22,00
dal lunedì al venerdì

"CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO" (CAM)®

Corso con il Metodo FELDENKRAIS® (Imparare ad imparare)

conduce gli incontri Lisa Lopes Pegna

L'insegnante conduce i partecipanti con l'utilizzo della sola voce, proponendo sequenze di movimento che, nel corso dell'incontro, evolvono gradualmente per complessità ed escursione, pur rimanendo nell'ambito di un'attività confortevole e non faticosa.

Si esplorano le relazioni tra le varie parti del corpo comodamente sdraiati sul pavimento allo scopo di ritrovare la coordinazione e l'agio nei movimenti.

Quando eravamo piccoli ci siamo rotolati ed abbiamo giocato sul pavimento per mesi prima di giungere in piedi. La possibilità di muoverci al meglio è dentro di noi: è un potenziale che molto spesso va risvegliato perché inibito dall'abitudine di muoverci con una certa economia e uso della struttura corporea, non sempre in grado di adattarsi alle mutevoli situazioni.

Il Metodo® è adatto a persone di qualsiasi età e in qualunque condizione fisica. Non ha controindicazioni perché rispetta l'essere umano, adattandosi alle peculiari caratteristiche di ognuno di noi, ai nostri limiti e alle nostre potenzialità e può essere insegnato solo da professionisti diplomati dopo un lungo e rigoroso percorso formativo.

Ogni partecipante dovrà dotarsi di abbigliamento comodo, calzini caldi, tappetino (possibilmente morbido) e una coperta.

Lisa Lopes Pegna

Ha conseguito il diploma di Practitioner Feldenkrais nell'anno 2005, alla Formazione quadriennale per insegnanti riconosciuta a livello internazionale dagli organismi competenti (IFF, International Feldenkrais Federation ed Eurotab, European Training Accreditation Board), con Direttore Educativo la trainer Ruthy Alon nonché diretta allieva del Dott. Moshe Feldenkrais.

Dal 2005 ad oggi ha conseguito diversi diplomi di Post Formazione sia con Ruthy Alon che con altri trainer di pluriennale esperienza e di grande prestigio internazionale come Larry Goldfarb ed Eilat Almagor.

Nel 2009 riceve il diploma, con l'Assistant Trainer Isabella Turino, che la abilita all'insegnamento del programma per la prevenzione dell'osteoporosi Bones For Life® (Ossa per la Vita®), ideato dalla stessa Ruthy Alon utilizzando i principi del Metodo Feldenkrais, ed accreditato in Italia dalla Commissione Nazionale per la Formazione Continua. www.bonesforlife.com

Per 6 anni ha insegnato presso l'AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) con lezioni di gruppo settimanali. E' stata consigliera e responsabile editoriale per l'AIIMF® (Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais) nel triennio 2007-2010. (www.feldenkrais.it)