

## GINNASTICA POSTURALE

### CORSO DI GINNASTICA POSTURALE METODO FELDENKRAIS

Il metodo Feldenkrais ci permette di correggere schemi posturali e di movimento meccanici e ripetitivi divenuti dannosi per noi.

A differenza degli animali, l'essere umano nasce con un sistema nervoso incompleto, solo con lo sviluppo acquisirà funzioni specifiche quali stare seduto, camminare, parlare, che gli consentono una vita autonoma.

Anche la postura viene acquisita col tempo, nella relazione del corpo che cresce, con la forza di gravità, e dunque modificata in divenire.

Il metodo Feldenkrais usa movimenti specifici per stimolare il sistema nervoso dell'allievo all'apprendimento di nuovi e più efficaci schemi posturali. Così verrà ridistribuito il tono muscolare, le articolazioni saranno più libere di muoversi, la persona acquisirà nuove modalità di azione.

Questo risultato si affianca ad una notevole riduzione del dolore articolare e muscolare, a una consapevolezza corporea che equivale alla piena espressione delle personali risorse psico-fisiche

GINNASTICA POSTURALE							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Ginnastica Posturale Feldenkrais	Andrea Vianello*	Mercoledì	10.30-12	Palazzo Englefield	270,00	30	05/10/2011
Ginnastica Posturale Feldenkrais	Andrea Vianello*	Mercoledì	12-13.30	Palazzo Englefield	270,00	30	05/10/2011
Ginnastica Posturale Feldenkrais	Patrizia Leonet*	Martedì	16.30-18	Palazzo Englefield	270,00	30	04/10/2011
Ginnastica Posturale Feldenkrais	Patrizia Leonet*	Martedì	18-19.30	Palazzo Englefield	270,00	30	04/10/2011
Ginnastica Posturale Feldenkrais	Patrizia Leonet*	Mar/Gio	13.30-14.30	Palazzo Englefield	270,00	45	04/10/2011
Ginnastica Posturale Feldenkrais	M.Grazia Sguera*	Giovedì	16.30-18	Is. Confalonieri	220,00	25	27/10/2011
Ginnastica Posturale Feldenkrais	M.Grazia Sguera*	Venerdì	18-19.30	Is. Confalonieri	220,00	25	28/10/2011
Ginnastica Posturale Feldenkrais	M.Grazia Sguera*	Mercoledì	11.30-13	Silver Gym	270,00	30	05/10/2011
Ginnastica Posturale Feldenkrais	Andrea Vianello*	Martedì	10-11.30	Porta Portese	250,00	30	04/10/2011
Ginnastica Posturale Feldenkrais	Andrea Vianello*	Martedì	11.30-13	Porta Portese	250,00	30	04/10/2011

<b>Ginnastica Posturale Feldenkrais</b>	M.Grazia Sguera*	Lunedì	12-13.30	Centro Matemù	270,00	30	03/10/2011
<b>Ginnastica Posturale Feldenkrais</b>	M.Grazia Sguera*	Mercoledì	9.30-11	ASD R 70	220,00	25	26/10/2011
<b>Ginnastica Posturale Feldenkrais</b>	Patrizia Leonet*	Venerdì	17.30-19	ASD R 70	220,00	25	28/10/2011

**ANDREA VIANELLO\*** diplomato Insegnante del Metodo Feldenkrais con il primo corso di formazione professionale quadriennale di Firenze diretto da Ruthy Alon è membro dell'AIMF (Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais).

**PATRIZIA LEONET\*** Diplomata Insegnante di Metodo Feldenkrais riconosciuta dall'International Feldenkrais Federation of Washington, con cui ancora collabora nei corsi di formazione come interprete.

**M.GRAZIA SGUERA\*** Laureata in Lingue e Letterature Straniere Moderne conseguita presso l'Istituto Orientale di Napoli, è diplomata Insegnante del Metodo Feldenkrais® iscritta a A.I.I.M.F. (Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais).

### SEDI DEI CORSI

**PALAZZO ENGLEFIELD** Via IV Novembre,157 ● Centro Storico ●  repubblica

**IS. CONFALONIERI** Viale Manzoni, 34 b ● Esquilino ●  manzoni

**SILVER GYM** Via Simone de Saint Bon, 5 ● Prati ●  ottaviano

**SEDE UPTER** Via Portuense,102 ● Porta Portese

**CENTRO MATEMÙ** Via Vittorio Amedeo II,14 ● Esquilino ●  vittorio

**ASD R 70** Lungotevere Thaon de Revel,3●Piazza Mancini

**PER LE ISCRIZIONI** Sede Centrale ● Responsabile **Silvia Costantini** ● [silvia@uptersport.it](mailto:silvia@uptersport.it) ● Tel. 06.95225428/29