

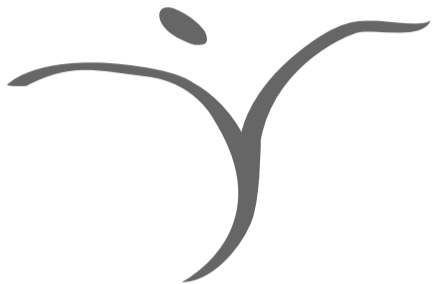
Orari

Lavoreremo 5 ore al giorno circa.

Le ore di lavoro saranno distribuite nell'arco della giornata e frammentate da diverse pause tra cui quella del pranzo.

Durante le pause ci saranno piccole conferenze, dibattiti e proiezioni di video.

Il venerdì inizieremo alle 11.00 del mattino con la registrazione dei partecipanti e la domenica termineremo alle 17.30 circa.



Daniela Sinapi, insegnante del Metodo Feldenkrais®, terapeuta della riabilitazione e psicomotricista.

Si occupa di riabilitazione e tecniche corporee da oltre venti anni.

Dal 1994 organizza Corsi di Formazione del Metodo Feldenkrais e dal 2001 vi insegna come Assistant Trainer.

Il Metodo Feldenkrais permette di ottenere:

- maggiore consapevolezza
- flessibilità e coordinazione
- migliore postura
- riduzione del dolore
- diminuzione dei meccanismi distruttivi da stress
- migliore organizzazione motoria in chi ha problemi
- di carattere ortopedico e neurologico
- miglioramento nei processi psicomotori
- fiducia nelle proprie possibilità
- maggiore piacere e libertà di movimento
- precisione ed eleganza nel gesto
- perfezionamento delle prestazioni artistiche e sportive
- benessere psicofisico
- maggiore capacità di apprendimento



Via Ignazio Ribotti, 19 00149 Roma
Tel: 333.6624046 Fax: 06.58310896
admfeldenkrais@virgilio.it www.admfeldenkrais.com

Consapevolezza attraverso il movimento

Recuperiamo benessere ed una migliore qualità della vita liberandoci dalle tensioni e dallo stress con movimenti facili e inabituali.

Seminario Residenziale
Condotta da Daniela Sinapi

ECM in corso di accreditamento

4, 5 e 6 giugno 2004
Convento di San Francesco
Largo della Pace
Tuscania (VT)

Metodo Feldenkrais

Consapevolezza attraverso il movimento

Recuperiamo benessere ed una migliore qualità della vita liberandoci dalle tensioni e dallo stress con movimenti facili e inabituali.

Il seminario è rivolto a modificare gli schemi motori determinati dai meccanismi distruttivi da stress.

L'eccesso di stress è dannoso.

Una delle prime risposte è quella di trattenere il respiro e contrarre il petto.

Lo stress crea inoltre tensione muscolare e provoca dolori localizzati nella mascella, nel torace, nel collo, nelle spalle e nella schiena.

Se inconsapevolmente, ma abitualmente si impegnano i muscoli più del necessario o si mantengono contratti anche quando non si utilizzano nel corpo si crea una tensione muscolare spesso di origine emotiva.

Le tensioni abituali tendono a cronicizzarsi producendo dolori muscolari, restrizioni del movimento, modificazione della voce, stanchezza e depressione, modificando così sia l'assetto statico che dinamico dell'individuo.

Durante il seminario impareremo a trovare un sollievo immediato dalle tensioni muscolari e a prevenirne la ricomparsa. Miglioreremo la capacità respiratoria e l'emissione vocale e recupereremo elasticità, funzionalità, forza ed eleganza.

Luogo

Il seminario si terrà presso la Casa per Ferie "Convento San Francesco" situato nel centro storico di Tuscania in provincia di Viterbo.

La Casa per Ferie San Francesco è un ottimo albergo particolarmente adatto a creare un clima confortevole e accogliente, necessario supporto per il nostro lavoro.

Per il pernottamento (non obbligatorio) è possibile scegliere tra varie soluzioni sotto elencate.

Vi preghiamo di farci sapere le vostre preferenze al momento dell'iscrizione, di modo da poter prenotare le stanze.

I posti sono limitati per cui, se siete interessati, vi invitiamo ad iscrivervi al più presto.

In caso non si raggiungesse il numero minimo di partecipanti, entro il 15 Maggio, l'intera quota d'iscrizione verrà restituita.

Prezzi dell'albergo:

	B&B	Mezza Pensione	Pensione Completa
Singola	37,50	47,50	56,50
Doppia	31,87	41,87	50,87
Tripla	30,00	40,00	49,00

i prezzi sono per persona al giorno, la colazione è a Buffet, i pasti comprendono acqua e vino, il saldo del conto verrà fatto direttamente in albergo da ogni partecipante.

Modalità d'iscrizione

Costo del seminario: 200 Euro (più l'eventuale pernottamento)

L'iscrizione va fatta entro il 28 aprile, inviando:

- **un vaglia postale di 150 Euro** (acconto seminario ed eventuale prenotazione soggiorno) a: Aureio Alza Cerrejon Via I. Ribotti, 19 00149 Roma
- **un fax al n. 06.58310896** con fotocopia del vaglia e di questo modulo compilato

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo _____

Cap _____ Città _____

Tel _____

E-mail _____

Prenotazione pernottamento:

- Singola B&B
 Doppia Mezza Pensione
 Tripla Pensione Completa
- Nessun pernottamento

Data _____ Firma _____