

FeldenYoga

Yoga e Metodo Feldenkrais®

Seminario condotto da >

Francesco Ambrosio, Assistente Trainer Metodo Feldenkrais®, Psicologo e Psicoterapeuta ad orientamento corporeo e dal 1995 insegnante del Metodo Feldenkrais®, attualmente è Presidente dell'AIMF.

centrofeldenkrais@libero.it

SAB 21 novembre ore 10:00 - 13:00, 14:30 - 17:30

DOM 22 novembre ore 10:00 - 13:00, 14:30 - 17:00

Il Granaio - Xin Dao - Viale Don Minzoni, 24 - Jesi (AN)

Per info > Cecilia Mancía 340 5961767
mancia.cecilia@gmail.com

Il seminario è rivolto sia a chi ha precedenti esperienze con lo Yoga sia a chi non ne ha avute.



Seminario

"FeldenYOGA"

Yoga e Metodo Feldenkrais®

JESI (AN), Sab. 21 – Dom. 22 Novembre 2015

Con

Francesco Ambrosio,

Presentazione

Fra i tanti modi di definire il Metodo Feldenkrais® è stata anche usata l'espressione di "Yoga occidentale", avendo in comune con lo yoga indiano questi elementi: attenzione al movimento e alle posizioni del corpo; sviluppo della consapevolezza; relazione tra movimento, respiro e attenzione; sviluppo di stati mentali di totale fluida concentrazione verso se stessi e verso le radici dell'esperienza.

La struttura dei seminari di FeldenYoga verte su due modalità di lavoro

- come i principi del *movimento organico e funzionale* (reversibilità, lentezza, attenzione al processo, rispetto dei limiti, differenziazioni e variazioni...) che stanno alla base del metodo Feldenkrais possono aiutare le persone ad immergersi nelle loro possibilità motorie e sensoriali, a sciogliere blocchi sia fisici che psicologici, così da migliorare l'immagine di sé e di conseguenza la pratica di *asana* e *pranayama*.
- come la pratica di lezioni del Metodo Feldenkrais® di Consapevolezza Attraverso il Movimento, anche brevi, eseguite prima dello yoga possono preparare il corpo ad "entrare" e "stare" nelle *asana* in modo dolce e senza sforzo, rispettando ed ampliando i propri limiti e accrescendone la consapevolezza.

A chi è rivolto: Il seminario è rivolto sia a chi ha precedenti esperienze con lo Yoga sia a chi non ne ha avute. È adatto inoltre a coloro che praticano una forma di meditazione (potranno imparare come migliorare la posizione seduta).

Orario: SAB 21 Novembre ore 10:00 - 13:00, 14:30 - 17:30

DOM 22 Novembre ore 10:00 - 13:00, 14:30 - 17:00

Sede: Il Granaio - Xin Dao - Viale Don Minzoni, 24 - Jesi (AN)

Per info > Cecilia Mancia 340 5961767 - mancia.cecilia@gmail.com

Insegnante: Francesco Ambrosio, Psicologo e Psicoterapeuta ad orientamento corporeo e insegnante e Assistant Trainer del Metodo Feldenkrais.

Email: centrofeldenkrais@libero.it

È l'autore di *Il Metodo Feldenkrais*, Xenia Ed.. Ha tenuto seminari negli Stati Uniti, negli Emirati Arabi, Giordania, Russia, Bielorussia, Kazakistan, Argentina Brasile, Cile.

Ha praticato per molti anni il sistema yoga di B.K.S. Iyengar e dell'Asthanga Yoga.

È socio dell'AIIMF - Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais, di cui è attualmente il Presidente.

SCHEDA INFORMATIVA

SEMINARIO: FeldenYoga 21-22 nov 2015 Jesi

LUOGO	IL GRANAIO - XIN DAO VIALE DON MINZONI, 24 JESI (AN) (PORTONE TRA LE VETRINE ESPOSITIVE DELLA FIAT SCORTICHINI/PIGLIAPOCO)
DATE	21-22 NOVEMBRE 2015
ORARIO	SABATO: 6 ore 10.00-17.30 (pausa pranzo 1 ora e 30 minuti) DOMENICA: 5 ore e 30 minuti 10.00 - 17.00 (pausa pranzo 1 ora e 30 minuti)
QUOTA DI PARTECIPAZIONE <i>Potrà essere versata il giorno del seminario, presentandosi dalle ore 9.15</i>	€ 110.00 ISCRIZIONE/TESSERA (UISP): €10.00
INFO E ISCRIZIONI Inviare una e- mail a:	CECILIA MANCIA: 340/5961767 mancia.cecilia@gmail.com
I posti disponibili sono max 30 ps. Iscrivarsi entro MERCOLEDÌ 18 NOVEMBRE. Le iscrizioni verranno considerate in ordine di arrivo.	
Portarsi un tappetino e una coperta. Abbigliamento comodo e caldo. Calzettoni.	
Possibile B&B a JESI: Sito: www.bed-and-breakfast.it cliccare, JESI	
Verrà rilasciato l'attestato di partecipazione	
MODULO DI ISCRIZIONE	
<i>DESIDERO ISCRIVERMI AL SEMINARIO "FELDENYOGA". 21-22 NOVEMBRE, 2015 - JESI (AN) CONDOTTO DA FRANCESCO AMBROSIO, ASSISTENT TRAINER DEL METODO FELDENKRAIS.</i>	
COGNOME	NOME
PROFESSIONE	
INDIRIZZO	
CITTÀ	CAP
TEL CASA	CELL
E-MAIL	