



A.I.I.M.F. ASSOCIAZIONE ITALIANA
INSEGNANTI METODO FELDENKRAIS®

FILIALE LOMBARDIA

CANTIERE FORMATIVO

PROGRAMMA PRIMO SEMESTRE 2022

versione 2

Gennaio 2022	
<p>Sabato, 22 gennaio 10.00 – 12.00</p> <p><i>Seminario online</i></p> <p>Quota soci: 20€ Quota non soci: 30€ (IVA incl.)</p>	<p>FELDENKRAIS NEI CONTESTI EDUCATIVI: Un approccio a mediazione corporea per prevenire e affrontare comportamenti disfunzionali nella relazione, che si evidenziano nei fenomeni di emarginazione, stigma sociale, dipendenze, abuso e bullismo</p> <p>Nadia Fiorentino</p> <p>Incontro di dibattito e pratica esperienziale, per la condivisione di buone prassi laboratoriali svolte con alunni di scuole materne, elementari e medie, che inducano a una riflessione in rapporto al Metodo Feldenkrais. L'esperienza di educatrice a mediazione artistico-corporea mi ha portata a immaginare dei ponti, tra il processo di apprendimento individuale e quello di gruppo e di gruppo nel suo ambiente. La visione sistemica dell'organismo va ricondotta in modo pratico anche all'"organismo classe". L'intento è portare l'attenzione alla possibilità di trasporre l'esperienza e il processo d'apprendimento individuale di CAM del Metodo Feldenkrais, alla formazione di un gruppo classe armonico, cooperativo, resiliente e proattivo.</p>
Febbraio 2022	
<p>Sabato, 12 febbraio 10.00 – 11.30</p> <p><i>CAM®pagna Sito</i></p> <p>Quota soci: 10€ Quota non soci: 20€ (IVA incl.)</p>	<p>Titolo in via di definizione</p> <p>Conduce e modera Marilena Volpati</p>
<p>Sabato, 26 febbraio 10.00 – 13.00</p> <p><i>Workshop (online)</i></p> <p>Quota soci: 40€ Quota non soci: 55€ (IVA incl.)</p>	<p>I punti pivot: una esperienza generale che connette arti marziali e pratica CAM®</p> <p>Moti Nativ, certified Feldenkrais Practitioner (Israele), fondatore del Bujinkan Dojo of Awareness, che combina il MF nell'insegnamento delle arti marziali</p> <p>Come possono dei movimenti gentili e senza sforzo essere in relazione con le tecniche di arte marziale? E, allo stesso modo, come è possibile che una funzione quotidiana tragga beneficio da piccoli movimenti lenti esplorati durante una lezione CAM®?</p> <p>Moshe Feldenkrais trasse ispirazione dal Judo che fornì un ampio spettro di movimenti da analizzare e studiare. Cadere, stabilità ed equilibrio sono alcuni degli aspetti che caratterizzano la dinamica dei corpi. I punti Pivot giocano un ruolo fondamentale nel contatto con il terreno, con un'altra persona e nella trasmissione delle forze, qualsiasi sia il sistema duale in cui si sviluppano ovvero una tecnica marziale a due, una pratica IF® o una CAM® dove la persona si relaziona con la gravità.</p> <p>Per partecipare, non è richiesta alcuna esperienza in Judo o in qualsiasi altra arte marziale.</p> <p>Incontro in inglese con traduzione.</p>
Marzo 2022	
<p>Sabato, 12 marzo 10.00 – 11.30</p> <p><i>CAM®pagna Sito</i></p> <p>Quota soci: 10€</p>	<p>Esplorare il principio del cadere</p> <p>Conduce e modera Viola Ongaro</p> <p>"Qualsiasi istinto esaminiamo, osserviamo una cosa molto interessante: un solo istinto inibisce il movimento, cioè la paura" [da "Le basi del Metodo per la consapevolezza dei processi psicomotori" M. Feldenkrais]</p> <p>Fin dalla nascita, una risposta di paura è associata alla sensazione del cadere: i muscoli flessori si attivano e gli estensori si inibiscono per far fronte ad un eventuale impatto col terreno.</p>



**A.I.I.M.F. ASSOCIAZIONE ITALIANA
INSEGNANTI METODO FELDENKRAIS®**

FILIALE LOMBARDIA

Quota non soci: 20€ (IVA incl.)	Da adulti, tale risposta somatica si riattiva in noi ogni qualvolta si instauri un senso di insicurezza e tensione emotiva riconducibile alla paura. Se tale condizione psico-somatica è reiterata nel tempo, lo stato di contrazione e di "tenuta" diventa un'abitudine, limitando le nostre possibilità di espressione e azione. Molte persone hanno difficoltà a "lasciare andare" e questa è l'origine di tensioni croniche soprattutto a livello delle pelvi, impedendo al movimento di svilupparsi in direzioni diverse da quelle conosciute. A partire dalla lezione AY 3 "Rotolare per sedersi con i gomiti" il confronto si focalizzerà su: <ul style="list-style-type: none">- le possibilità per avvicinarsi al principio del cadere in totale sicurezza- come usare la caduta e, in particolare, il momentum a nostro favore, per cambiare posizione nello spazio agilmente- il contributo didattico del gioco e del piacere puro del movimento
Sabato, 26 marzo 10.00 – 12.00 <i>Seminario online</i> Quota soci: 20€ Quota non soci: 30€ (IVA incl.)	Alle radici del Metodo Feldenkrais: il sistema di IV Via di Gurdjieff Antonia Palmieri L'incontro focalizza alcuni temi che sono alla base del pensiero di Gurdjieff e che si ritrovano nel Metodo Feldenkrais. Osservazione e auto-osservazione, attenzione "divisa" e presenza quale "ricordo di sé", rilassamento, le "funzioni" della macchina umana e l'allineamento dei "centri" sono aspetti che verranno proposti, indagati per quanto possibile e discussi attraverso l'esperienza di una CAM® e una breve dimostrazione di Movimenti per l'allineamento dei centri.
Aprile 2022	
Sabato, 9 aprile, 10.00 – 11.30 <i>CAM®pagna Sito</i> Quota soci: 10€ Quota non soci: 20€ (IVA incl.)	Prego, si accomodi! Maria Eleonora Benicchio Quanto si è comodi quando ci si "accomoda" nel sedersi? Quanto noi riusciamo ad esserlo? Quanto i nostri allievi? Quello che vorrei proporre è una lezione che ci porti al confronto sul concetto di comodità attraverso posizioni ed azioni da sperimentare e da riproporre ai nostri allievi.
Maggio 2022	
Sabato, 14 maggio 10.00 – 12.00 <i>Seminario online</i> Quota soci: 20€ Quota non soci: 30€ (IVA incl.)	Conoscere il respiro Lucia Isabella Grazioli Un piccolo viaggio per conoscere meglio questa meravigliosa ed importante funzione che il nostro sistema nervoso regola in modo autonomo, ma che spesso viene condizionata creando tutta una serie di varianti che facciamo senza rendercene conto. Come sempre con l'aiuto del Metodo Feldenkrais e di alcune nozioni di fisiologia respiratoria diventeremo consapevoli di come abbiamo reso questo gesto, nell'apparenza molto semplice, complicato e non fisiologico.
Sabato, 28 maggio 10.00 – 11.30 <i>CAM®pagna Sito</i> Quota soci: 10€ Quota non soci: 20€ (IVA incl.)	Riflessione e proposte attorno al tema del piano immaginario Conduce e modera Monica Savonitto

Per iscrizioni, compila il modulo online [Registrazione 1^ semestre 2022 \(google.com\)](https://www.google.com)

L'iscrizione sarà considerata effettiva solo a bonifico ricevuto da effettuare sul c/c **Aiimf - Iban: IT11 Y030 6902 9931 0000 0005 922**

Causale: Nome Cognome, Cantiere Lombardia - data dell'evento

In caso non si raggiunga il numero minimo di partecipanti per i Seminari online, le quote pagate verranno rimborsate.