



**Eccellenza nella continuità,
qualità nel rinnovamento**

Milano **Settembre 2008 - Luglio 2012**

Il metodo

Il **Metodo Feldenkrais®** è uno straordinario approccio al movimento e all'apprendimento che tiene conto della persona nella sua globalità e facilita la profonda integrazione di movimento, sensazioni, emozioni e pensiero.

Consente di abbandonare schemi posturali e di movimento meccanici e inadeguati, conduce a maggiore flessibilità e coordinazione; fa ritrovare libertà e piacere nel movimento, precisione ed eleganza nel gesto. Guida alla consapevolezza, al miglioramento dello svi-

luppo cognitivo e degli apprendimenti, attraverso l'arricchimento dell'immagine di sé. È molto utile per il perfezionamento delle prestazioni artistiche e sportive, e consente anche una migliore organizzazione motoria in chi ha difficoltà funzionali neurologiche o ortopediche. È insegnato in lezioni collettive di **Consapevolezza Attraverso il Movimento®** nelle quali si eseguono movimenti semplici e piacevoli, e in lezioni individuali di **Integrazione Funzionale®** dove l'allievo, guidato dalle mani dell'insegnante, sperimenta modi di muoversi meglio organizzati.

**“ Vivere nel guscio di una noce
ma sentirsi re
in uno spazio infinito ”**
Amleto, Shakespeare



Milan **September 2008 - July 2012**

We are pleased to announce that our 6th FPTP, accredited by EuroTAB and AII MF, will begin in September 2008. The Educational Director will be **Mara Della Pergola**, one of the most experienced practitioners in Europe. Mara has studied directly with M. Feldenkrais since 1980 in Amherst and currently teaches in Trainings and Advanced Trainings. She directs **IsFFel** in Milan and is known for the clarity, the creativity and the accessibility of her teaching. Her background is in the psycho-social field and theatre. Several articles on her work with musicians and actors have been published. The faculty includes many highly qualified trainers: **Elizabeth Beringer, Livia Calice, Paul Newton, Myriam Pfeffer, Alan Questel**. The teaching will be in English and Italian with translation.

The training will run each year in three 8 days long segments in Milan and one 16 days segment in Asiago, a beautiful mountain resort and sport area near Venice. During the third year, students are allowed to teach ATM classes for their own learning. Graduates are qualified to become Feldenkrais Practitioners recognized by all Feldenkrais Organizations in the World.

See dates and fee in the next page. The Organization will supply all information for housing and childcare arrangements. For a complete Training prospectus in English, the application form and more information contact us.

6th Feldenkrais® International Training Program



1° Scuola in Italia
1988-2008
20 anni
di Formazione

**Crediti formativi ECM
e in attesa di riconoscimento dal MIUR**

Riconosciuto dall'International Feldenkrais® Federation
e dall'Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais®

Obiettivi formativi

Il Corso è un'immersione approfondita nella pedagogia Feldenkrais® che include una precisa conoscenza dell'organizzazione fisica del corpo in movimento e dei processi di autoregolazione del sistema nervoso. L'allievo si rende conto delle proprie strategie motorie e impara a facilitarle negli altri, sia nelle lezioni individuali sia nella conduzione di gruppi.

Affina le capacità di ascolto e di osservazione per poter toccare gli altri con sensibilità e precisione.

Acquisisce le conoscenze teoriche necessarie per diventare un insegnante Feldenkrais® qualificato.

Il percorso è individualizzato e in piccoli gruppi con supervisione da parte degli insegnanti e possibilmente, tirocinio dal terzo anno. Le lezioni sono audioregistrate.

Quando

1° ANNO	2° ANNO
6 - 14 settembre 2008	24 ottobre - 1 novembre 2009
31 gennaio - 8 febbraio 2009	30 gennaio - 7 febbraio 2010
25 aprile - 3 maggio 2009	24 aprile - 2 maggio 2010
1 - 19 luglio 2009	1 - 19 luglio 2010
3° ANNO	4° ANNO
30 ottobre - 7 novembre 2010	29 ottobre - 6 novembre 2011
29 gennaio - 6 febbraio 2011	28 gennaio - 5 febbraio 2012
23 aprile - 1 maggio 2011	21 aprile - 2 maggio 2012
2 - 20 luglio 2011	1 - 17 luglio 2012

La durata del corso è di 160 giornate in quattro moduli annuali. Ogni anno è suddiviso in tre sessioni di 8 giorni a Milano, più una sessione di 16 giorni ad Asiago (VI) o altra località turistica.

A chi si rivolge

Operatori della salute: per arricchire i propri strumenti d'introspezione, osservazione e intervento terapeutico.

Artisti: per migliorare l'uso di sé nell'espressione artistica, collegando sensazione e forma espressiva.

Sportivi: per una maggiore flessibilità, coordinazione e forza e per prevenire gli infortuni.

Insegnanti: per meglio comprendere gli aspetti somatici dell'apprendimento, delle emozioni e dell'immagine di sé.

E a chiunque desideri imparare ad apprendere con piacere, voglia muoversi senza sforzo né dolore nella quotidianità e desideri ritrovare apertura, creatività e spontaneità sviluppando consapevolezza, capacità di pensare e stima di sé.



Accrediti e diplomi

Durante il terzo anno di frequenza gli allievi sono autorizzati ad insegnare alla **Consapevolezza attraverso il Movimento®** a scopo di apprendimento personale.

Al termine dei 4 anni viene rilasciato un Diploma riconosciuto a livello internazionale da tutte le Organizzazioni Feldenkrais, che consente di impartire lezioni di CAM® e di IF® come insegnanti Feldenkrais.

“ **Se sarete in grado
di insegnare alla gente
a stare in piedi sulle proprie gambe
e a piacersi così,
sarete richiesti in tutto il mondo** ”

Moshe Feldenkrais

Informazioni e iscrizioni

Milena Costa, insegnante Feldenkrais, è la referente per l'organizzazione (alloggi, babysitting).

Entro il mese successivo al ricevimento della domanda di iscrizione verrà inviata una lettera di conferma e fissato un colloquio.

Il numero di posti è limitato e le iscrizioni saranno accettate secondo il loro ordine di arrivo.

È consigliabile avere esperienza del Metodo.

Inviare entro il 10 giugno 2008 alla segreteria:

- scheda di iscrizione
- curriculum vitae
- motivazioni per l'iscrizione e precedenti esperienze Feldenkrais®
- autocertificazione dello stato di salute
- foto tessera recente
- copia della ricevuta di versamento di € 500,00

€ 3.150,00 quota annuale per i primi due anni (pagabile in 3 rate)

€ 3.250,00 quota annuale per gli ultimi due anni (pagabile in 3 rate)

Rinuncia: in caso di mancata partecipazione, dichiarata entro il **15 agosto 2008**, la cifra versata sarà rimborsata, dedotti € 100,00 per spese di segreteria. Dopo tale data, il rimborso sarà di € 300,00.

Variazioni: nel caso in cui il numero degli iscritti fosse insufficiente, o venisse a mancare la disponibilità degli insegnanti, il corso potrà essere annullato o posticipato e ne sarà data comunicazione con un anticipo di 30 giorni. È possibile che avvengano variazioni sulla scelta della località e degli insegnanti.

“ **Feldenkrais non si limita a lavorare con i muscoli ma opera delle trasformazioni nel cervello stesso** ”

Karl Pribram - Neurofisiologo

Docenti



La responsabile pedagogica è Mara Della Pergola, formatrice e unica allieva italiana di **Moshe Feldenkrais** dal 1980. Dopo aver lavorato in un centro psicopedagogico e conseguito una formazione teatrale, ha fondato l'IsFFel di Milano dove insegna ad adulti e bambini. Dal 1988 lavora

nelle Formazioni e post-Formazioni in Italia e all'estero. È molto apprezzata per la sua capacità di insegnare con chiarezza, rigore e creatività, per la semplicità del suo stile e la cura nella programmazione di corsi ben integrati nella cultura italiana. L'équipe dei docenti comprende formatori tra i più esperti a livello mondiale:

Elizabeth Beringer, Livia Calice, Paul Newton, Myriam Pfeffer, Alan Questel e un numero di assistenti proporzionale agli iscritti.

Seminari propedeutici - 2008

Per informazioni sui seminari nella tua regione contatta la segreteria del corso

Milano, 12-13 aprile 2008

Pavimento pelvico e respirazione - crediti ECM

Milano, 10 maggio 2008

Occhi, sguardo ed equilibrio

Bassano del Grappa, 25 maggio 2008

Consapevolezza attraverso il movimento: agire, sentire, capire

Liguria, 7 giugno 2008

Consapevolezza attraverso il movimento: agire, sentire, capire

Milano, 18 ottobre 2008

La schiena in movimento



Moshe Feldenkrais (1904-1984)

Fisico e pedagogo, pioniere del Judo in Europa e innovatore nell'educazione somatica

Richiedeteci il programma dettagliato del corso e la scheda di iscrizione



Corso di Porta Nuova, 32 - 20121 Milano

Tel./fax +39 02 6590508

E-mail: formazione@istitutofeldenkrais.it

E-mail: info@istitutofeldenkrais.it

www.istitutofeldenkrais.it

Conoscersi Attraverso il Movimento®, Consapevolezza Attraverso il Movimento®, Feldenkrais®, Metodo Feldenkrais®, Integrazione Funzionale® sono marchi registrati, di proprietà AIIMF Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais®