

Un workshop residenziale di Metodo Feldenkrais presso il Rifugio La Sciverna (www.rifugiosciverna.com) tra Natura e condivisione.

Un fine settimana per esplorare il movimento del corpo in relazione all'ambiente attraverso la pratica somatica del Metodo Feldenkrais e la condivisione in gruppo dell'esperienza che coinvolge corpo-mente-ambiente.

Affinando la consapevolezza dei movimenti e dialogando sull'esperienza - ovvero condividendo impressioni, pensieri e sensazioni a partire da sé in gruppo - l'immagine di ciascuno si integra e si connette con l'ambiente del quale è parte.

LA VITA È MOVIMENTO. SENZA MOVIMENTO NON C'È VITA.
(MOSHE FELDENKRAIS)

IL METODO FELDENKRAIS

Il Metodo Feldenkrais è una pratica somatica che accompagna gli individui a volgersi verso sé stessi, gli altri e l'ambiente con uno sguardo curioso e un tocco gentile. In sintesi, la pratica promuove, attraverso lezioni di movimento, una maggiore consapevolezza dei gesti e dei pensieri quotidiani.

Il Metodo Feldenkrais è rivolto a tutti.

In caso di problemi di salute specifici, contatta gli organizzatori. Le attività saranno adeguate in base alle esigenze dei/delle partecipanti.

Il workshop è riservato a un minimo di 8 partecipanti.

Per partecipare è necessaria la tessera ARCI (è possibile tesserarsi in loco).

LA CONDUTTRICE

La dott.ssa Silvia Luraschi è pedagoga, counselor, dottore di ricerca di Scienze della Formazione e Insegnante del Metodo Feldenkrais.

Curiosa del pensiero ecologico e sistemico propone percorsi di apprendimento in Natura per portare attenzione ai gesti che facciamo tutti i giorni e alle interdipendenze con l'ambiente nel quale viviamo e di cui facciamo parte. È autrice di "Bisogna vivere se stessi come un popolo intero" (Animamundi, 2019) e "Le vie della riflessività. Per una pedagogia del corpomente" (Armando, 2021).



FELDENKRAIS NELLA NATURA

L'ECOLOGIA NEL MOVIMENTO

**WORKSHOP RESIDENZIALE
13-14-15 MAGGIO 2022
RIFUGIO LA SCIVERNA
SASSELLO (SV)**

A CURA DI DOTT.SSA SILVIA LURASCHI
IN COLLABORAZIONE CON
APS CASCINA GRANBEGO

MAGGIOR SOSTENITORE:



Fondazione
Compagnia
di San Paolo





IL PROGRAMMA

VENERDI' 13 MAGGIO:INTRODUZIONE

18: 00 - 19:00 Arrivo in autonomia presso il Rifugio La Sciverna

19: 00 - 19:30 Accoglienza

20: 00 Cena di benvenuto

21: 00 - 22: 00 Introduzione - domande, idee e conoscenza tra i/le partecipanti

SABATO 14 MAGGIO: CORPO-MENTE-AMBIENTE

8: 00 - 09: 00 Colazione

10: 00 - 12: 30 Metodo Feldenkrais in Natura

13: 00 Pranzo

14: 30 - 17.30 Tempo per una passeggiata e/o riposo in auto-gestione

18: 00 - 19: 00 Condivisioni dell'esperienza e riflessioni accompagnate in gruppo

19: 30 Cena

DOMENICA 15 MAGGIO: ECOLOGIA NEL MOVIMENTO

8: 00 - 09: 00 Colazione

10: 00 - 12: 30 Metodo Feldenkrais in Natura

12: 30 - 13: 00 Conclusioni

13: 00 Pranzo

14: 00 Saluti finali e partenze

ARRIVI E PARTENZE

Check-in: venerdì 13 maggio tra le 17 e le 19

Check-out: domenica 15 maggio tra le 13 e le 14

RIFUGIO LA SCIVERNA

Completamente immerso nel verde del Parco Regionale del Beigua, nel luogo unico e mitico di incontro in Italia fra le Alpi, gli Appennini, la pianura e il mare, il Rifugio La Sciverna si colloca lungo i percorsi di raccordo all'Alta Via dei Monti Liguri, a un passo dal bellissimo e rinomato centro storico di Sassello e a pochi chilometri dalla costa.

Info sulla struttura:

www.rifugiosciverna.com

+39.3490968534

Info sul corso:

Silvia Luraschi +39.3492965461



COSTI

120 euro a persona per il vitto e l'alloggio in stanze condivise da 2 letti a castello (possibilità limitata di stanze singole con un sovrapprezzo di 50 euro).

80 euro a persona per le lezioni di Metodo Feldenkrais e la condivisione guidata. Eventuali 12 euro a persona per la **tessera Arci** (è possibile tesserarsi in loco ma va bene una qualsiasi tessera di un circolo ARCI presente sul territorio nazionale). Eventuali 5 euro per servizio lenzuola e asciugamani

Incluso nel prezzo

- Due notti presso il Rifugio la Sciverna
- 2 colazioni, 2 pranzi e 2 cene
- Acqua, caffè e tè (self-service in cucina)
- Cinque ore di lezioni di Metodo Feldenkrais
- Tre ore di condivisione dialogica accompagnata in gruppo
- Nove ettari per passeggiare e riposare intorno al Rifugio escursionistico

Non incluso nel prezzo

- Viaggio per raggiungere La Sciverna
- Tessera Arci necessaria per il pernottamento
- Noleggio lenzuola e salviette da bagno
- Consulenza individuale di 1 ora con la conduttrice (su richiesta)
- Eventuali lezioni yoga in sito collettive o individuali nei tempi di riposo

Materiale a cura dei/delle partecipanti

Per la pratica corporea: è indispensabile indossare abiti comodi e caldi. Avere a disposizione un tappetino, una coperta e un cuscino. Per l'attività di condivisione e riflessione: fogli e penna.



TERMINI DI PAGAMENTO

Acconto del 30% per la prenotazione da effettuare tramite bonifico bancario:

BANCA: CASSA DI RISPARMIO DI GENOVA (Gruppo Banca CARIGE)

Agenzia Sassello (SV) - Via Roma, 7, C.A.P. 17046

Bonifico intestato a:

Associazione di Promozione Sociale Cascina Granbego

Causale: Acconto Rifugio La Sciverna_Workshop Feldenkrais_VOSTRO
NOME_COGNOME

IBAN IT20F0617549490000004100580

BIC: CRGEITGG

Termini di cancellazione

Se non si può partecipare per motivi legati all'emergenza COVID-19 verrà emesso un voucher del totale versato da poter spendere presso la struttura nei 12 mesi successivi.

Per altre motivazioni la caparra andrà persa se non viene data la disdetta entro 30 gg dall'evento.

