

Tra la terra e il cielo

la postura eretta come radicamento e connessione.

dal 26 al 28 ottobre 2018

In Località Alpino (VB)



La filogenesi ha portato l'essere umano nella postura eretta che si è rivelata un prodigio di equilibrio e di relazione tra le parti in cui la colonna vertebrale ha un ruolo fondamentale .

La sua efficacia viene persa però, pagando il prezzo di fatica, dolori e isolamento, se non si coltiva la profonda connessione con la terra e con lo spazio sopra e intorno a noi.

Attraverso sequenze di movimento semplici e con strategie dedicate allo sviluppo della nostra consapevolezza psico/corporea ci apriremo alla potenzialità intrinseca del nostro essere umani, scoprendo che stare in piedi è facile ed è un dono.

Dieci ore di lavoro da venerdì sera alle ore 21:00 a domenica alle ore 16:00

Si lavora con abbigliamento comodo e caldo e con un telo da stendere sopra il tappetino.

A cura di Marina Negri

**in collaborazione con
Marina Brivio**

Per informazioni e prenotazioni: 347 0151011 marina.negri@fastwebnet.it

Per confermare la vostra presenza vi preghiamo di versare un acconto di 140€ (tale anticipo non verrà rimborsato dopo l'11.10) sul c/c intestato ad A.R.S.SUO.MO. (IBAN IT32E055840170800000017700) con la causale: seminario Alpino



Marina Negri

Fisioterapista e posturologa
Insegnante del Metodo Feldenkrais®

Facilitatrice del trattamento
neurofisiologico
dei sintomi dello stress post-traumatico
(Somatic Experiencing®)

Trauma-counselor somatorelazionale



Marina Brivio

Responsabile dell'Associazione Sportiva
Dilettantistica Centro Yoga Mandir.

Laureata in Lettere Moderne, si diploma
alla Scuola Insegnanti Yoga Ratna
di Gabriella Cella.

Svolge la sua post formazione nei corsi in
India e in Italia del Dr. M.V. Bhole,
medico fisiologo.

Segue l'insegnamento di meditazione di
Corrado Pensa.



In località Alpino a 800 mt di altezza, a metà strada tra la cittadina di Stresa e il parco del Mottarone.

Offre 6 camere ognuna con bagno privato (4 doppie e 2 triple) con sala e cucina.

É previsto un numero massimo di 14 partecipanti. Il seminario sarà confermato con un minimo di 10 partecipanti.

Costo per il weekend 270€ comprensivo di alloggio e pensione completa. Sono esclusi dal costo la tassa di soggiorno di 0,50€ e la tessera associativa di 5€.

IPSO campus si trova in Località Alpino (VB), Viale Motino 24.

Come raggiungerci:

- in treno fino a Stresa più una fermata di funivia raggiungibile a piedi in 10 minuti dalla stazione;
- in treno fino a Stresa più un pullman fino a Gignese che si trova a 2 km di distanza e poi con un taxi. Nei mesi da giugno a settembre il pullman raggiunge direttamente la località Alpino.
- in macchina con l'autostrada A26 per Gravellona Toce uscita Carpugnino e poi seguire indicazioni per Gignese e Alpino.