

Seminario Feldenkrais®

In Località Alpino (VB)

dal 1 al 3 giugno 2018

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.

Durante le pause si può visitare il
rinomato Giardino Botanico Alpina
godendo di un panorama mozzafiato
delle cime del Mottarone con vista
sul Lago Maggiore.

“Il movimento che cura.”

Insieme esploreremo con uno
sguardo rivolto al movimento
interiore il nostro agire nel pre-
sente. Allineando e integrando
consapevolmente i pensieri, le
sensazioni e le emozioni.

A cura di

Marina Negri
assistente **Anita Faconti**

Il Metodo Feldenkrais® migliora
la consapevolezza di sé lavorando
sul l'auto-immagine e attraverso
l'indagine del proprio movimento
permette di ampliare il proprio
potenziale.

Senza limiti di età o condizione
fisica si impara a darsi il tempo di
esplorare nuovi modi di muoversi
e di sentire il proprio corpo. Di
percepire i propri limiti, cogliere
le differenze, scoprire nuove al-
ternative al nostro agire abituale.

Per informazioni e prenotazioni 3458519978 anita.faconti@gmail.com oppure
347 0151011 marina.negri@fastwebnet.it

Per confermare la vostra presenza vi preghiamo di versare un acconto di 140€ (tale anticipo non verrà rimborsato) 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



Anita Faconti

**danzatrice,
Insegnante del Metodo Feldenkrais®
per le lezioni di gruppo (CAM®)**

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.

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 Mottino 38/A.

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 Carpuigno e poi seguire indicazioni per Gignese e Alpino.