



**A.R.S.SUO.MO.**

associazione per la ricerca e lo studio del suono e del movimento

*“La forza curativa che alberga dentro di noi è la più grande spinta verso la guarigione”*

*Ippocrate*

## **IL MOVIMENTO DELLA SALUTE**

Come il corpo ci aiuta a dare supporto  
alla sua regolazione salutare

### **Residenziale Feldenkrais a Varigotti**

**27 – 29 maggio 2022**

Grazie alle innovative scoperte in ambito psicofisico sviluppate dalle neuroscienze, siamo in grado di conoscere movimenti, percezioni e strategie che ci aiutano a riportare il nostro organismo e la nostra componente emozionale in stati più consoni alla salute.

Attraverso le sequenze del Metodo Feldenkrais potremo esplorare questi intrecci neurofisiologici che sostengono non solo il nostro benessere, ma anche l'equilibrio dell'omeostasi dei nostri organi.



Con 10 ore di lavoro distribuite su 3 giorni  
potremo percepire l'intensità dell'esperienza motoria, relazionarci con la natura  
e con la presenza energizzante del mare di questo paesino gioiello del savonese.



**Marina Negri**

Fisioterapista e insegnante del Metodo Feldenkrais dal 1988.  
Continua la sua crescita diventando Trauma Counselor e Supervisore Senior di Somatic Experience 2016.  
Dal 2014 approfondisce percorsi psicofisici e di neuroscienze innovativi per il sostegno alla salute.



**Carola Goglio**

Ingegnere elettronico.  
Diplomata insegnante Feldenkrais nel 2017.  
Segue regolarmente i corsi di aggiornamento del metodo.

## PROGRAMMA SEMINARIO:

€ 150 - per i non associati quota associativa € 20

Venerdì: dalle 11:30 alle 13:30 e dalle ore 18:00 alle 20:00  
Sabato: dalle ore 10:00 alle 13:00 e dalle ore 18:30 alle 19:30  
Domenica: dalle ore 10:00 alle 12:00



## PERNOTTAMENTO:

€ 75/giorno pensione completa in camera doppia  
€ 65/giorno pernottamento e prima colazione in camera doppia  
Supplementi: € 5/giorno per camera singola  
(disponibilità limitata)  
€ 25/giorno camera doppia uso singolo

Tassa di soggiorno: € 1/giorno

**Caparra confirmatoria € 70 da versare entro il 31 marzo a:  
A.R.S.SUO.MO - Banca Popolare di Milano  
Iban IT22N050340170800000001770**



### ALLOGGIO CASA PER FERIE SAN FRANCESCO

Strada degli Arenzi, 6 17024  
Varigotti

[www.varigottisanfrancesco.it](http://www.varigottisanfrancesco.it)

Tel. 019 698025

### COME ARRIVARE

In auto: A10 uscita Spotorno per chi proviene da Genova, uscita Finale per chi proviene da Ventimiglia

In treno: Milano Centrale – Savona, autobus di linea ogni 30 minuti, Finale – Savona, ferma a Varigotti (possibilità taxi su richiesta)

Per informazioni: [carolagoglio@gmail.com](mailto:carolagoglio@gmail.com)