

Movimente

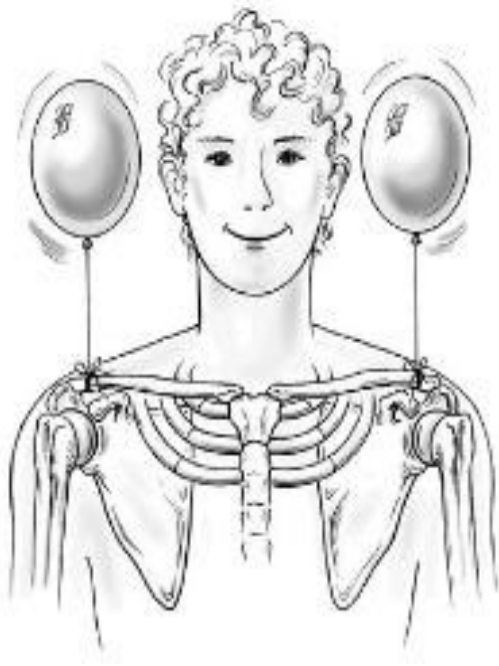
comunicazione **tattile**

consapevolezza del corpo

chiarezza interiore

per una vita **dinamica**

Dialogo con la cintura scapolare



Scapola, clavicola e sterno s'incontrano e imparano a conoscersi, si raccontano la propria storia e insieme scoprono la loro connessione nell'assolvere i compiti della cintura scapolare.

Ha inizio una storia, la storia delle 1001 notte delle spalle.

Ai disturbi delle spalle e della nuca reagiamo di norma curando i sintomi e non le cause.

Scoprire le scapole e le clavicole attraverso il tatto e comprenderle attraverso il loro funzionamento, cambia positivamente la percezione, aiuta ad acquisire maggiore chiarezza e ad instaurare una relazione con il nostro corpo, i nostri sentimenti, il nostro ambiente.

Tutto ciò andrà a favore della cintura scapolare che, grazie ad un buon rilassamento, potrà vivere la propria libertà di movimento.

Durante il corso sperimentaremo:

- quanta forza è insita nelle immagini e negli esercizi tattili e di movimento
- come il corpo, i pensieri e le emozioni condividono lo stesso spazio
- come rilassare le spalle e la nuca con palle e fasce elastiche
- quanto beneficio si può trovare nel lasciarsi muovere dalla cintura scapolare
- quanto la percezione di sé si chiarifica e si rafforza
- Un corso adatto a chi vuole procedere nella vita con più flessibilità ed elasticità.
- Passo dopo passo si pratica un carico sano e coordinato sui piedi

MoviMente

Franziska Guscetti-Uehlinger

Pedagogia del movimento metodo Franklin,

www.movimente.ch

Via R.Simen 34 - 6648 Minusio

franziska@movimente.ch 079 458 58 25