

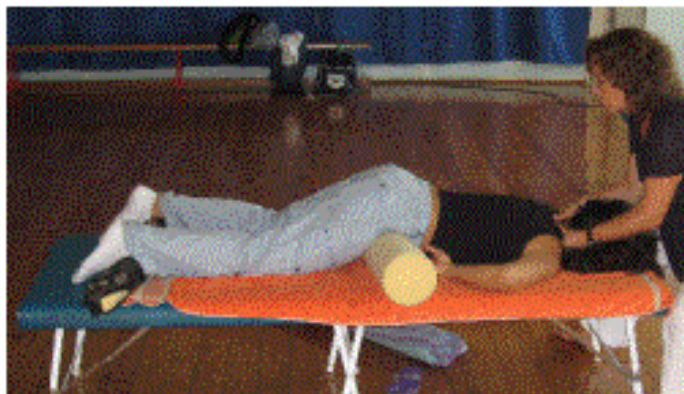
**A PARTIRE DAI PIEDI:
PER MIGLIORARE LA STABILITÀ E LA TRASMISSIONE DELLA FORZA
ATTRAVERSO LO SCHELETRO**

condotto da: Anna Maria Caponecchi, Assistant Trainer
quando: 1, 2 e 3 Febbraio 2008
dove: Repubblica di San Marino, Associazione Metodo Feldenkrais® , Via Venere
orario: Venerdì dalle ore 15,00 alle 19.30
Sabato dalle 10,00 alle 17,00
Domenica dalle 9,00 alle 14,00
costo: 270 €
a chi è rivolto: post training per Insegnanti del Metodo Feldenkrais®

Con i loro 26 ossicini mobili i piedi sostengono efficacemente tutto il peso del corpo, piccoli e flessibili rendono estremamente facili gli spostamenti, ma le superfici piatte e rigide sulle quali ci muoviamo e le calzature poco adatte, lentamente e inevitabilmente fanno perdere ai piedi parte della loro naturale agilità. Diventano rigidi e sostengono il peso del corpo sempre meno efficacemente, il che ovviamente, danneggia la postura.

Il post-training si svolgerà nell'arco di tre giorni; ogni giorno una CAM® favorirà nei partecipanti l'apertura alla sensibilità necessaria per esplorare e comprendere l'importante aspetto funzionale giocato dai piedi nell'azione di ogni individuo. Seguirà lo sviluppo del tema nell'IF con demo chiare e semplici quindi, il lavoro a coppie.

I partecipanti troveranno un contesto nel quale potranno approfondire la comprensione della relazione funzionale tra la posizione e il movimento del piede e l'articolazione della caviglia, del ginocchio e dell'anca e quanto questa relazione a sua volta influenzi la trasmissione della forza attraverso lo scheletro.



Per iscrizioni ed informazioni:

Antonella Bastoni	tel. 0541/620999	cell. 349/0691137
Annamaria Paoletti	tel. 0549/992451	cell. 335/7330363
Farzaneh Keshani	tel. 0549/901125	cell. 335/7346767

Anna Maria Caponecchi

La laurea in Scienze Politiche e il lavoro nel teatro, soprattutto nel settore ragazzi, sono alla base del suo studio nel campo dell'apprendimento, della creatività e del movimento che nel Metodo Feldenkrais® ha trovato un fertile e stimolante terreno di ricerca ed applicazione.

Diplomata insegnante Feldenkrais® nel '91 e assistant trainer nel 2001 conduce una intensa attività didattica sia privata che nell'ambito dei corsi di formazione per insegnanti del Metodo Feldenkrais®, in Italia e all'estero.

Ha studiato e lavorato con molti insegnanti delle diverse generazioni ed ha svolto il ruolo di continuità didattica nei corsi di formazioni diretti da Jerry Karzen, Jeremy Krauss ed Eilat Almagor.

Dalla lunga esperienza lavorativa anche con bambini e adolescenti ha maturato uno stile personale di insegnamento, una qualità ed efficacia nel tocco, che rende il suo lavoro piacevole chiaro e stimolante. □ È socia fondatrice dell'Associazione per la Diffusione del Metodo Feldenkrais® che dal 1994 organizza i corsi di formazione a Roma.

"Roma 5" è iniziato in Dicembre 2007.