FORTE FELDENKRAIS
dal 1976

Ai Dirigenti delle Scuole Secondarie di I e II grado della Sicilia
e, p.c. ai Docenti di Educazione Fisica e di Sostegno delle Scuole Secondarie di I e II grado della Sicilia
Al Coordinamento Regionale di Educazione Fisica e Sportiva dell'USR Sicilia

Oggetto: Incontro teorico-pratico "La pianificazione del movimento, dal cervello all'azione con il Metodo Feldenkrais®"

Il Feldenkrais® è un metodo di auto-educazione e apprendimento organico che usa il movimento evolutivo come risorsa per sviluppare l'intelligenza motoria, creare nuove mappe neuronali (neuroplasticità), riorganizzare gli schemi motori acquisiti (biomeccanica). Serve, quindi, a rendere più funzionale il sistema muscolo-scheletrico e può essere praticato da tutti, dai neonati agli anziani, dai disabili agli sportivi.

Lunedì 20 ottobre 2025 dalle 21:00 alle 22:30 verrà organizzata la seguente videoconferenza:
"**LA PIANIFICAZIONE DEL MOVIMENTO, DAL CERVELLO ALL'AZIONE".**

Verranno illustrati i principi base (teoria) del Metodo Feldenkrais® e verrà offerta la possibilità di fare esperienza (pratica) di una lezione di "Consapevolezza Attraverso il Movimento®" per scoprire il funzionamento e l'applicazione del Metodo al principio esposto di pianificazione del movimento in ambito sportivo.

Gli obiettivi generali dell'incontro sono fornire agli insegnanti elementi pratici, dopo averli riconosciuti individualmente nel proprio

personale apprendimento, da integrare e utilizzare nelle ore curricolari al fine di trasmetterli agli studenti quali elementi di ascolto e percezione della loro postura, della loro organizzazione, della loro respirazione, del modo in cui usano il loro corpo al fine di:
• Sviluppare, attraverso facili e piacevoli sequenze di movimento, una migliore coordinazione di tutte le parti del corpo;
• Realizzare una nuova consapevolezza e percezione del proprio sé corporeo;
• Migliorare la postura, la respirazione, la flessibilità, la coordinazione, il senso di stabilità ed il contatto con le emozioni;
• Migliorare la qualità del movimento e donare capacità motorie più differenziate per esprimere il potenziale inespresso;
• Contrastare l'insorgere di scoliosi e di atteggiamenti di chiusura negli adolescenti;
• Avere un supporto integrativo per disturbi del linguaggio (disgrafia, dislessia, etc..).

L'attività di formazione sarà rivolta ai primi 100 iscritti e sarà organizzata in un incontro di 1 ora e 30 minuti (30 minuti teoria + un'ora pratica) da realizzarsi in modalità online sulla piattaforma Zoom.
La partecipazione ai seminari è **totalmente gratuita**. I docenti potranno iscriversi inviando il modulo di adesione allegato, compilato digitalmente, ai seguenti indirizzi e-mail:
• segreteria@fortefeldenkrais.it;
entro **sabato 18 ottobre 2025.**

Per ricevere maggiori informazioni (calendario, iscrizioni, ecc.) sui seminari di aggiornamento/formazione e/o per diventare Insegnanti Feldenkrais® rivolgersi a Caterina Forte al 347 4163 884 oppure scrivere a segreteria@fortefeldenkrais.it.

Nell'evidenziare la rilevanza dell'iniziativa, si prega di assicurarne la più ampia diffusione.

Caterina Forte
Insegnante Internazionale Feldenkrais
CaterinaForte