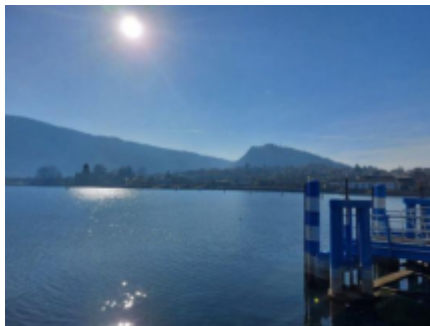


3° SEMINARIO DI POST FORMAZIONE PER INSEGNANTI FELDENKRAIS® A CHIUDUNO (BG)

STARE IN PIEDI E CAMMINARE, UNA MACRO FUNZIONE FONDAMENTALE



28-29-30 MARZO 2025

Presso Centro Anziani, Parco Alpini – Via Rili, 3 – Chiuduno (Bergamo)

Condotta da **SONIA AMICUCCI**

Assistant Trainer, Facilitatrice internazionale, Educatrice Somatica

Organizzato da **ELEONORA BENICCHIO**

Insegnante Feldenkrais, Neuropsicomotricista, Consulente pedagogica

Dalla testa ai piedi... andata e ritorno: un programma integrato

Durante il fine settimana ci divertiremo ad esplorare, differenziare e integrare le molteplici funzioni delle diverse parti del corpo che sono coinvolte nello stare in piedi e trasmettere movimento e forza attraverso lo scheletro, con il giusto impegno muscolare.

Indagheremo il coinvolgimento degli occhi, dell'attenzione e della consapevolezza di sé in relazione alla postura eretta, alla gravità, al cammino, all'ambiente circostante, alle azioni quotidiane.

Il seminario si ispira anche ai principi di Ossa per la Vita® di Ruthy Alon e a Tecniche di Riequilibrio Somatico® per una visione integrata dell'immagine di sé.

Applicazioni pratiche

Oltre allo studio dei processi di CAM® e IF® pertinenti al tema proposto, il programma prevede la creazione di "pratiche quotidiane" da proporre a persone di ogni età e condizione (preziose anche per il vostro sviluppo personale) che favoriscano radicamento, stabilità, equilibrio, sicurezza interiore, per rendere il vostro insegnamento sempre più vitale, interessante e apprezzato.

ISCRIZIONI ENTRO IL 10 MARZO

Potete confermare la vostra adesione compilando il modulo:

<https://forms.gle/6fTTxGVZ6PFoMrXW7>

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 198 da inviare:

- Per fattura: con bonifico bancario – causale: seminario Chiuduno
Unicredit NUOVO IBAN IT 76 E 02008 71851 000107161044
- Altrimenti: tramite Paypal sull'account [paypal.com/paypalme/soniaamicucci](https://www.paypal.com/paypalme/soniaamicucci)
o ricarica Postepay n. 4023 6013 8935 1867 - Non serve causale

COSA CI OCCORRE

- Ciascun partecipante è tenuto a portare tutto il necessario per le lezioni di CAM e IF, accordandosi con i colleghi. Calzature comode per la pratica all'aperto della domenica mattina.
- Per favore indicate nel modulo quali materiali potete portare.
- Al nostro arrivo creeremo una piccola cassa comune per bevande/snack delle pause.

GLI ORARI

VENERDÌ – studio in sala dalle ore 11 alle 18.30

SABATO – studio in sala dalle ore 10 alle 18.30

DOMENICA – studio e pratica all'aperto, al LAGO DI ISEO dalle 10 alle 13.

Il seminario si concluderà con il pranzo al Lago.

- **NOTA**: per questo evento i Soci AIIMF riceveranno l'attestato valido per la richiesta di attestazione 2026 alla voce "formazione specifica"

COME RAGGIUNGERE LA SEDE – 5 min. a piedi dalla stazione

In treno: ogni ora da Bergamo in 18 min; da Brescia in 35 minuti.

In auto: Chiuduno si trova a circa 15 km a est di Bergamo ed è raggiungibile con comodissima superstrada o autostrada, con uscita Grumello in direzione Brescia. Comodo parcheggio vicino alla sede.

In aereo: Airport Bus è l'autobus che collega l'Aeroporto Internazionale di Orio al Serio con la stazione di Bergamo – tutti i giorni, con corse ogni 20 minuti. Da lì, treni per Chiuduno ogni ora, in 18 minuti. <https://atb.bergamo.it/altri-servizi/servizi-turistici>



CONTATTI

Info iscrizioni: SONIA AMICUCCI – 328.0855265
info@soniafeldenkrais.it

Info logistica: ELEONORA BENICCHIO – 347.6933120
me.benicchio@gmail.com

Il nuovo sito di Sonia

<https://www.soniafeldenkrais.it/formazione-avanzata-per-insegnanti-feldenkrais/>