

PRATICARE
IL METODO FELDENKRAIS
a **OSTANA, PIEMONTE**

13-16 giugno 2024



Feldenkrais
M e t h o d

A wide-angle landscape photograph of a high-altitude mountain range. The central focus is a sharp, jagged mountain peak covered in patches of snow and ice. The surrounding slopes are also partially covered in snow, with some rocky outcrops visible. In the foreground, a wooden signpost with several horizontal wooden planks is positioned on the right side. The sky is a clear, vibrant blue with a few wispy white clouds on the left. The overall scene conveys a sense of vastness and natural beauty.

"Non è davvero straordinario vedere che, da quando l'uomo ha cominciato a camminare, nessuno si sia domandato perché cammina, come cammina, se cammina, se può farlo meglio, ciò che fa mentre cammina..."

Honoré de Balzac



IL CORSO

Consapevolezza attraverso il movimento:
la pratica, il metodo e i movimenti naturali.

Camminare è l'esercizio del corpo universalmente più antico per chiunque cerchi di mantenersi in salute e in buona forma fisica. Per millenni l'uomo si è servito dei piedi per trasferirsi da un luogo all'altro e ciò ha reso il camminare una funzione affascinante, simbolo di indipendenza, viaggio verso il futuro e allontanamento dal passato.

Nell'evoluzione umana e nello sviluppo motorio il camminare rappresenta una conquista, non priva di complessità.

Nel corso della vita, infatti, il nostro modo di stare in piedi e di camminare può perdere la sua efficienza a causa di condizionamenti o eventi traumatici.



Il Metodo Feldenkrais, che porta il nome del suo ideatore dottor Moshe Feldenkrais, si propone come una forma di apprendimento basato sull'esperienza del movimento, che ha lo scopo di sviluppare la consapevolezza che abbiamo di noi stessi e migliorare la qualità della nostra vita fisica e mentale.

L'obiettivo del metodo è accompagnarci nell'esplorazione e scoperta della nostra propria organizzazione e delle sue potenzialità ancora nascoste per condurci verso nuove possibilità organizzative, rimodellando schemi e abitudini consolidate.

L'insegnamento del metodo ha come orizzonte lo sviluppo del potenziale proprio di ciascuno.



Durante i quattro giorni di soggiorno ad Ostana il focus sarà tra l'altro sul movimento del camminare in un contesto di montagna, alla ricerca di una buona organizzazione nel salire, scendere, trovare equilibrio e appoggio, lungo percorsi che richiedono continui aggiustamenti.

Fra passeggiate lungo antiche mulattiere, ampi pascoli e lezioni in aula di consapevolezza del movimento riscopriremo l'armonia e il respiro che accompagna un camminare libero ed efficiente - fra gravità ed equilibrio, vecchie abitudini e nuove strategie.

Riscopriremo insieme come camminare, respirare e muoversi nello spazio con forza e leggerezza possa essere sorprendente e piacevole.

Il corso si rivolge a tutti, donne e uomini di ogni età, con o senza esperienza del metodo.





OSTANA

Si trova nella parte occidentale della provincia di Cuneo, in Valle Po, all'interno dell'**Area della Riserva della Biosfera del Monviso**, prima riserva transfrontaliera italiana riconosciuta dall'Unesco nel 2014. Il borgo, che contava all'inizio del XX secolo circa 1200 abitanti, come molte realtà di montagna, ha visto le sue case e le sue stradine svuotarsi fino ad arrivare ad un quasi completo spopolamento negli anni '80. Oggi, Ostana è un esempio di rinascita territoriale e un frizzante laboratorio sociale, fondato sulla valorizzazione dell'architettura alpina, sull'elemento culturale – che include storicamente la matrice occitana –, e sui giovani.

Come arrivare

Ostana è raggiungibile in auto o pullman. Dista 75 Km da Torino, 68 Km da Cuneo, 40 Km da Pinerolo... dipende da dove parti! Scopri tutti i trasporti a disposizione e scegli quello più agevole per te.

<https://www.visoaviso.it/contatti>





AUDITORIUM

Centro Culturale **Lou Pourtoun**

Centro di cultura contemporanea, spazio della comunità, luogo di incontro, Lou Pourtoun è il centro polifunzionale di Ostana, in frazione Sant'Antonio. Ristrutturato dal Politecnico di Torino secondo i più moderni principi di sostenibilità e nel pieno rispetto del *genius loci*, il "Polifu" - come lo chiamano gli abitanti del borgo -, è un piccolo gioiello di architettura montana e un punto privilegiato di incontro, che merita una visita.





INSEGNANTE

Cornelia Georgus è insegnante del Metodo Feldenkrais e tiene corsi collettivi e lezioni individuali in Italia e in Germania. Insegna, inoltre, in diverse formazioni per insegnanti del metodo come Trainer-Assistent. Ha insegnato a lungo nei Conservatori di Musica ai musicisti per sostenerli nella delicata ricerca di una migliore integrazione con lo strumento. Si è formata in Fisioterapia e Somatic-Experiencing ed è inoltre Naturopata e specializzata in Psicoterapia.

www.cornelia-georgus.de/it



PROGRAMMA

Giovedì 13 giugno 2024

- 11:00 Arrivo
- 11:45-13:15 Lezione Feldenkrais in aula
- 16:15-18:00 Feldenkrais in passeggiata

Venerdì 14 giugno 2024

- 11:00 Feldenkrais in passeggiata
- 16:15-19:00 Lezione Feldenkrais in aula

Sabato 15 giugno 2024

- 11:00 Feldenkrais in passeggiata
- 16:15-19:00 Lezione Feldenkrais in aula

Domenica 16 giugno 2024

- 10:00-13:00 Lezione Feldenkrais in aula
- 14:00 Partenza

DOVE MANGIARE E DORMIRE AD OSTANA

All'interno ed accanto a **Lou Pourton** sono presenti un'accogliente Foresteria ed una Merenderia, nelle quali è possibile dormire e mangiare con semplicità a prezzi interessanti. Per soluzioni diverse potete consultare il sito al link **<https://www.visoaviso.it/ostana360>**



COSTI

€ 240

ISCRIZIONE

- All'atto dell'iscrizione è possibile versare un **anticipo** di **euro 50** o **il saldo** di **euro 240**. Il saldo deve comunque pervenire entro il 01/05/2024. Il bonifico va intestato a **Cornelia Georgus**
IBAN: DE 28 5609 0000 0055 3454 62
Causale: Feldenkrais Ostana, nome e cognome
Banca: VOLKSBANK-RHEIN-NAHE-HUNSRUECK eG
- **Compilare il form** qui sotto e inviarlo a **cristina.venier@icloud.com**, allegando la ricevuta di pagamento della quota di iscrizione o partecipazione.

CONTATTI PER INFORMAZIONI

cristina.venier@icloud.com
+39 338 623 3664

corneliageorgus@gmail.com
+39 328 320 5551

FORM DI ISCRIZIONE

Inviare il form a
crisrina.venier@icloud.com,
allegando la ricevuta di pagamento
della quota di iscrizione
o partecipazione

Nome e cognome

Codice fiscale

E-Mail

Indirizzo

Via

N° civico

Comune

CAP.

Provincia

Numero di cellulare

- ☐ Una eventuale disdetta entro il 01/05/2024 comporta la perdita della sola quota di iscrizione, oltre tale data non sarà possibile recuperare la quota di partecipazione.
- ☐ Autorizzo il trattamento dei dati personali nel rispetto della vigente normativa sulla protezione dei dati personali e in particolare, il Regolamento Europeo per la protezione dei dati personali 2016/679, il d.lgs. 30/06/2003 n. 196 e successive modifiche e integrazioni, come modificato da ultimo dal d.lgs. 10/08/2018 n. 101.
- ☐ Acconsento che i miei dati di contatto vengano raccolti e distribuiti a tutti i partecipanti al corso, al fine di agevolare eventuali accordi utili al raggiungimento della sede del corso – considerato che il mezzo più comodo per raggiungere Ostana è l'auto.

COSA PORTARE

Per l'esterno: indumenti resistenti alle intemperie; copricapo per il sole e la pioggia; i bastoncini da trekking non sono necessari, ma potete portarli con voi. Zainetto per provviste e giacca anti pioggia. Scarpe da trekking, preferibilmente alte fino alla caviglia; protezione solare. Per le lezioni Feldenkrais in aula: Abbigliamento quotidiano comodo e caldo, 1 grande telo per il pavimento, (Tappetini e cuscini sono disponibili in loco)

BIBLIOGRAFIA

Rebecca Solnit, *Storia del camminare*, Ponte alle Grazie, 2018.

Prof. Shane O'Mara, *In Praise of Walking*. The new science of how we walk and why it's good for us, The Bodley Head, London, 2019.

Tomas Espedal, *Camminare dappertutto*, Ponte alle Grazie, 2015.

Henry David Thoreau, *Camminare*, 2015, Oscar Mondadori

