


PRATICARE
IL METODO FELDENKRAIS

a **OSTANA, PIEMONTE**

01-05 luglio 2026



Feldenkrais
M e t h o d

A panoramic view of a mountain valley. In the foreground, a calm lake reflects the surrounding landscape. The middle ground shows steep, rocky slopes with patches of green vegetation. In the background, jagged mountain peaks rise against a blue sky with scattered white clouds. The overall scene is a majestic and serene mountain landscape.

"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

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.

Durante i cinque 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.



INSEGNANTE

Cornelia Georgus è pedagoga del movimento dal 1986 e insegnante del Metodo Feldenkrais. Tiene corsi collettivi e lezioni individuali Feldenkrais in Italia e in Germania. Insegna, inoltre, in diverse formazioni per insegnanti del metodo come Trainer-Assistant. Ha insegnato 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, New Dance e Contact Improvisation, ed è inoltre Counselor psicobiologico naturopatico.

<https://cornelia-georgus.de/it/>



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 del nostro modo di muoverci e delle 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 di ciascuno".



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>



A wide-angle photograph of a lush forest. The scene is filled with tall, slender trees with vibrant green foliage. Sunlight filters through the dense canopy, creating a dappled pattern of light and shadow on the forest floor. The ground is covered with fallen leaves and small plants. The overall atmosphere is serene and natural.

Il mondo è silenziosamente percorso da camminatori.
Individui che camminano per la loro felicità,
oltre che per andare da un luogo all'altro.
I camminatori sono sempre esistiti anche se non
tutti pienamente coscienti di esserlo; alcuni erano
e sono anche poeti, scrittori, filosofi, artisti.



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.



PROGRAMMA

Il programma prevede lezioni di Metodo Feldenkrais che si terranno in aula presso il Centro Polifunzionale **Lou Pourtoun** dalle 15.30 alle 19.00. Le mattinate del 2/3/4 saranno libere e ciascuno potrà organizzarsi secondo le proprie necessità. L'insegnante proporrà nelle mattine di giovedì e venerdì – in base al meteo – **passeggiate in gruppo di diverse difficoltà (Pian del Re)**, alle quali i partecipanti potranno aderire liberamente..

Per chi arriverà a Ostana la sera di martedì 30 giugno, l'organizzazione prevede un punto di ritrovo a Lou Pourtoun alle ore 19.00 e la possibilità di cenare insieme alla Merenderia.

Mercoledì 1 luglio 2026

11.00 Arrivo e ritrovo in Auditorium
11.30-13.00 Lezione Feldenkrais introduttiva
16.00-19.30 Lezione Feldenkrais in Auditorium

Giovedì 2 luglio 2026

15.30-19.00 Lezione Feldenkrais in Auditorium

Venerdì 3 luglio 2026

15.30-19.00 Lezione Feldenkrais in Auditorium

Sabato 4 luglio 2026

15.30-19.00 Lezione Feldenkrais in Auditorium

Domenica 5 luglio 2026

10.00-13.00 Lezione Feldenkrais in Auditorium
Partenza



COSTI

€ 340

ISCRIZIONE

- Per iscrivervi potete versare un **anticipo di euro 60** o direttamente il saldo di euro 340. Il saldo deve comunque pervenire entro il 30/05/2026. Il bonifico va intestato a **Cornelia Georgus**
IBAN: DE 28 5609 0000 0055 3454 62
Causale: Feldenkrais Ostana 2026, nome e cognome
Banca: VOLKSBANK-RHEIN-NAHE-HUNSRUECK eG
- **Compilare il form** qui sotto e inviarlo a **cristina.venier@icloud.com**.
L'iscrizione verrà confermata dopo la ricezione del saldo e del Form compilato.

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.

Nome e cognome

Codice fiscale

E-Mail

Indirizzo

Via _____

N° civico _____

Comune _____

CAP. _____

Provincia _____

Numero di cellulare

- Una eventuale disdetta entro il 30/05/2026 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 Oстана 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, 1 tappetino e un grande asciugamano (i 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.

Per Tomas Espedal camminare, pensare, scrivere fanno parte di uno stesso ciclo vitale che si ripete incessante nel suo destino.

Passo dopo passo, con l'aiuto di paesaggi mozzafiato, aumenta la consapevolezza di sé e delle proprie sensazioni; e poi ad un certo punto ecco l'altro richiamo, la nostalgia di casa e, una volta tornati, la gioia di camminare sui passi compiuti tutti i giorni.

Camminare, alla fine, è un modo di segnare un inizio e una fine, di dare ritmo e senso all'esistenza, anche solo da casa all'emporio del quartiere.

