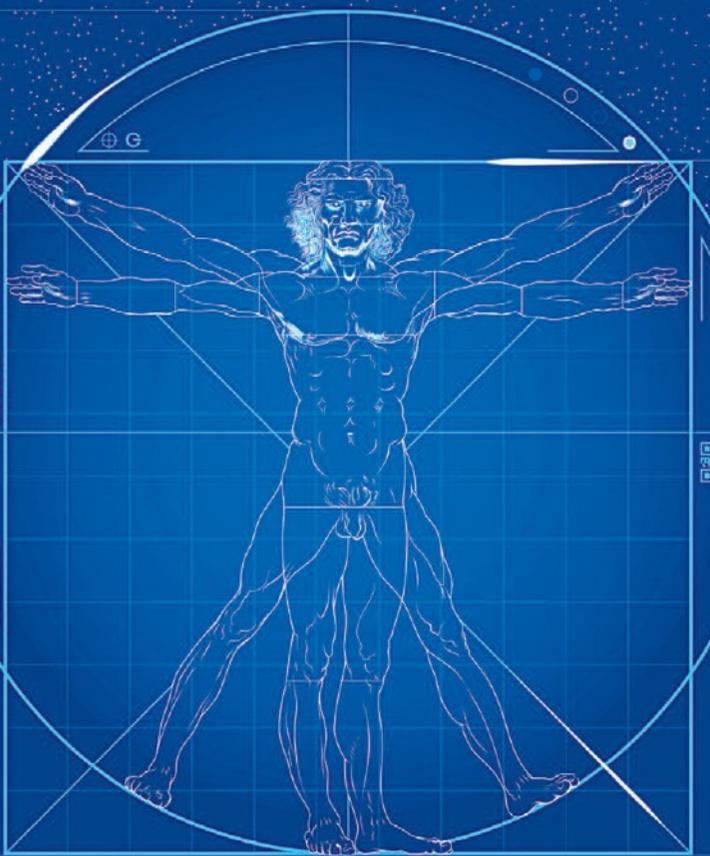


MOVIMENTO e BENESSERE

5 SEMINARI TEMATICI APERTI A TUTTI



MOVIMENTO E BENESSERE

5 SEMINARI tematici aperti a tutti, composti ciascuno da 4 incontri della durata di un'ora e mezza. Ogni incontro si compone di una parte educativa-informativa di 30 minuti ed una parte di esperienza diretta, corporea, accessibile a tutti i livelli, della durata di 1 ora.

I DOCENTI, medici, psicologi, nutrizionisti, fisioterapisti, osteopati, insegnanti di diverse tecniche e metodi che spaziano dal metodo Feldenkrais® allo Yoga, alla danza, alla ginnastica posturale, al teatro di improvvisazione e altro ancora accompagneranno i discenti attraverso un viaggio conoscitivo teorico e pratico sui principali argomenti del Benessere moderno.

Parleremo infatti di ossa, di rachide e postura, di benessere femminile, di equilibrio ed infine di tecniche di sopravvivenza urbana.

Utilizzeremo nei vari seminari metodi e tecniche che mirano ad integrare corpo e mente, per aumentare consapevolezza, percezione, per avere a disposizione più strategie per mantenersi il più possibile sani, forti, equilibrati.

L'OBIETTIVO è quello di fornire strumenti conoscitivi ed esperienze pratiche volte a creare una cultura di prevenzione molto prima ancora che di cura.

GLI ARGOMENTI dei corsi monotematici sono:

1. Il benessere delle OSSA
2. Il benessere del RACHIDE e della POSTURA
3. Benessere DONNA: psiche, corpo, pavimento pelvico, ossa, alimentazione
4. Benessere EQUILIBRIO: allenare l'equilibrio del corpo e della mente
5. Tecniche di sopravvivenza metropolitana

I SEMINARIO

Il benessere dell'osso

SABATO 29 MARZO

Conosciamo l'osso - A. Piccozzi, R. Oretti

Tecniche di danza-movimento terapia sulla percezione della struttura ossea - F. Russolo, M. Melucci

SABATO 5 APRILE

Quali attività fisiche privilegiare per il benessere osseo - A. Lembo

Il Metodo Feldenkrais® - M. Melucci

SABATO 12 APRILE

I consigli del fisioterapista per il benessere dell'osso - S. Andreassich, M. Dragani

Esperienza corporea di rilassamento e stimolo fisico e sensoriale con utilizzo delle vibrazioni - F. Russolo, E. Cacciatori

SABATO 19 APRILE

Una corretta alimentazione per preservare il nostro patrimonio osseo, rallentare l'invecchiamento, diminuirne l'infiammazione e la degenerazione - A. Aiuto

Danza di espressione africana - V. Furlan, F. Russolo

II SEMINARIO

Il benessere di Rachide e Postura

SABATO 10 MAGGIO

Conosciamo la postura - F. Russolo

Ginnastica posturale - L. Furlan

SABATO 17 MAGGIO

Posture equilibrate, adattamenti e compensi - M. Starri

Il metodo Feldenkrais® - M. Melucci

SABATO 24 MAGGIO

Norme di prevenzione e igiene posturale

S. Andreassich, M. Dragani

Esercizio con il fisioterapista - S. Andreassich, M. Dragani

SABATO 31 MAGGIO

Conosciamo il sintomo dolore - F. Russolo, A. Piccozzi

Rilassamento con lo Yin Yoga - E. Cacciatori

III SEMINARIO

Benessere Equilibrio

SABATO 7 GIUGNO

4 chiacchiere con l'esperto - *S. Rigo*

Esercitare i recettori dell'equilibrio - *M. Dragani*

SABATO 14 GIUGNO

Altre 4 chiacchiere sull'equilibrio - *F. Russolo*

Esercitare equilibrio e consapevolezza - *F. Russolo, M. Melucci*

SABATO 21 GIUGNO

Cause, incidenza, conseguenze della perdita di equilibrio nel mondo moderno - *F. Russolo, A. Piccozzi*

Allenamento per l'equilibrio - *G. Borgino*

SABATO 28 GIUGNO

Come allenarsi per "invecchiare in equilibrio" - *S. Andreassich*

Lezione di movimento: un corpo in equilibrio è un corpo connesso: lezione di metodo Feldenkrais® - *M. Melucci*

IV SEMINARIO

Benessere Donna

Alimentazione, pavimento pelvico, benessere psicofisico

SABATO 13 SETTEMBRE

I rituali del viver sano, la gestione e prevenzione dello stress - *E. Cacciatori*

Rilassamento con lo Yin Yoga - *E. Cacciatori*

SABATO 20 SETTEMBRE

Benessere donna - *F. De Seta*

Metodo Feldenkrais®: esercizi per pavimento pelvico e dintorni - *M. Melucci*

SABATO 28 SETTEMBRE

Integrazione sistemica per la salute femminile e terapia manuale - *M. Starri*

Danza di espressione africana - *V. Furlan, F. Russolo*

SABATO 4 OTTOBRE

Alimentazione - *A. Aiuto*

Il lavoro di gruppo e di coppia per il benessere psicofisico
F. Russolo, D. Grgič

V SEMINARIO

Tecniche di sopravvivenza metropolitana

SABATO 11 OTTOBRE

Cos'è lo stress e come gestirlo al meglio.

I rituali del vivere sano - *E. Cacciatori*

Connessione, ritmo, consapevolezza.

Elementi di danza di espressione africana - *F. Russolo, V. Furlan*

SABATO 18 OTTOBRE

Il benessere del sonno - *A. Piccozzi*

Rilassamento con lo Yoga Nidra - *E. Cacciatori*

SABATO 25 OTTOBRE

L'importanza dell'esercizio fisico

S. Andreassich, M. Dragani

Movimento con la body percussion - *L. Zugna*

SABATO 8 NOVEMBRE

Alimentazione per il benessere psicofisico - *A. Aiuto*

Approccio al teatro danza e al teatro di improvvisazione

F. Russolo, D. Martone

INFORMAZIONI GENERALI

PROGRAMMA GIORNALIERO

Inizio seminari ore 17.00

Prima parte **teorica** - Durata 30 minuti circa

Seconda parte **pratica** - Durata 60 minuti circa

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Presso la reception del Centro Avalon Wellness
o via mail all'indirizzo: info@avalonwellness.it

COSTO

Lezione singola € 45

Pacchetto quattro lezioni a scelta € 150

Pagamento anticipato.

Nel caso dell'acquisto del pacchetto di quattro lezioni sarà possibile sceglierle e dovranno essere prenotate con almeno 10 giorni di anticipo, salvo disponibilità di posti.

! Alcune docenze potrebbero subire delle modifiche.
In tal caso, i docenti verranno sostituiti da professionisti di pari competenza e livello.

I DOCENTI

FEDERICA RUSSOLO	Medico Fisiatra Istruttrice di danza contemporanea e di improvvisazione
ANDREA PICOZZI	Medico Fisiatra
ROBERTA ORETTI	Medico Fisiatra
MARTA MELUCCI	Istruttrice Feldenkrais® Danzatrice
ALESSANDRO LEMBO	Istruttore di fitness
STEFANO ANDREASSICH	Fisioterapista
MARCO DRAGANI	Fisioterapista
ANNARITA AIUTO	Nutrizionista
VALENTINA FURLAN	Istruttrice di danza d'espressione africana
LUISA FURLAN	Istruttrice di fitness
MARCO STARRI	Osteopata
STEFANO RIGO	Medico otiatra
GIULIO BORGINO	Istruttore di fitness
FRANCESCO DE SETA	Medico ginecologo
DAŠA GRGIČ	Istruttrice di danza
EMANUELA CACCIATORI	Psicologa Istruttrice di Yin Yoga
LUCA ZUGNA	Musicoterapeuta
DIEGO MARTONE	Attore professionista Docente di improvvisazione teatrale



BORGHO GROTTA GIGANTE, 42/B
34010 SGONICO (TS), ITALIA
TEL. +39 040 327431
www.avalonwellness.it