

Transizioni di Movimento

Un argomento affascinante e complesso

Post-Training Feldenkrais con Edith Sidler

28. - 29. Novembre 2026 a Locarno / Ticino



Tutti i movimenti della vita quotidiana implicano delle transizioni: da sdraiati a seduti, da seduti in piedi e viceversa. La vita non si svolge in posizioni statiche, ma in un continuo alternarsi tra di esse.

Le lezioni di IF e ATM durante il seminario, approfondiscono questi processi di transizioni che spesso avvengono incoscientemente nella nostra vita quotidiana, infatti sono un tema fondamentale a più livelli della nostra esistenza.

Queste transizioni da un movimento ad un altro sono estremamente complesse (l'equilibrio viene riorganizzato, l'attenzione cambia, le decisioni diventano visibili).

Quando si passa da una posizione sdraiata a una seduta o dalla posizione seduta a quella eretta, avvengono contemporaneamente diversi processi:

- Attivazione della muscolatura stabilizzatrice profonda
- Commutazione del sistema nervoso tra attività parasimpatica e simpatica
- Riorientamento del sistema vestibolare (senso dell'equilibrio)
- Coordinamento della respirazione, del movimento degli occhi e dello spostamento del peso

Obiettivi e metodi

- Condurre un dialogo cinestetico con il cliente
- Input specialistici per approfondire la comprensione
- Dimostrazioni chiare per l'applicazione pratica con lezioni IF e ATM

Insegnante: Edith Sidler – Responsabile della formazione Feldenkrais e Kinästhetics

Data: 28 - 29 Novembre 2026

Orario: Sabato ore 10:00 - 12:30 e 14:00 - 17:00

Domenica ore 09.45 – 12.30 e 13.30 - 16.15

Costo : CHF 310,00

Luogo : “Studio Portale” | Via Professor Mariani 1a | CH-6600 Muralto/Locarno

Lingua : tedesco con traduzione in italiano

Iscrizione: Giuseppe Asaro | giuseppe_asaro@yahoo.it

Info: Patricia Schwarz +41 79 777 88 13