



# INSIEME PER AIIMF

Seminari di Post-formazione  
a sostegno di AIIMF





# INSIEME PER AIIMF

Elenco dei seminari proposti dai colleghi

## **N.1 - ANATOMIA SENZA RISCHIO**

Conduce Paola Dolfi

**Online**

Sabato 28 settembre 2024,  
ore 09.30 - 12.30.

## **N.2 - ALFABETIZZAZIONE DIGITALE PER INSEGNANTI FELDENKRAIS**

Conduce Silvia Moneti - collab. Aronne Gavazzeni

**Online**

Domenica 06 ottobre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.

## **N.3 - IL METODO FELDENKRAIS COME UNA POSSIBILE STRATEGIA DI AIUTO PER IL PAVIMENTO PELVICO DOLOROSO** (Vulvodinia, Coccigodinia, Dolore Scrotale, Nervo Pudendo).

Conducono Lucia Isabella Grazioli ed Enzo Lamera

**Online**

Domenica 13 ottobre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.



## **N.4 - SEMINARIO SUL PAVIMENTO PELVICO SULLA BASE DI ESPERIENZE CON DEBORAH BOWES PRIMA SERIE**

Conducono Roberta Gargiulo, Luisa Mazzei, Giulia Valente

### **Online**

Domenica 20 ottobre 2024,  
ore 10.00 - 13.00.

## **N.5 - I PRINCIPI DEL METODO FELDENKRAIS APPLICATI ALLA DANZA**

Conducono Valentina Vitolo e Marcella Carrara

**Attenzione: seminario spostato online**

Sabato 26 ottobre 2024, ore 10.00 - 13.00.

## **N.6 - ARRIVO NEL PRESENTE FELDENKRAIS E FILOSOFIA**

Conduce Lisei Haardt Spaeth

### **Online**

Domenica 27 ottobre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.



## **N.7 - SEMINARIO SUL PAVIMENTO PELVICO SULLA BASE DI ESPERIENZE CON DEBORAH BOWES SECONDA SERIE**

Conducono Chiara Lo Nardo ed Elena Mansueto

### **Online**

Domenica 10 novembre 2024,  
ore 10.00 - 13.00

## **N.8 - BURNOUT - CORSI DI AGGIORNAMENTO DOCENTI IMPARIAMO AD ASCOLTARE COSA SENTIAMO LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, UN AIUTO FONDAMENTALE PER PREVENIRE E/O LIMITARE IL BURNOUT ATTRAVERSO IL METODO FELDENKRAIS®**

Il percorso è ispirato al libro di Mara Della Pergola,  
"Lo sguardo in movimento".

Conducono le colleghe del gruppo scuola del percorso di  
aggiornamento docenti sulla prevenzione del burnout

### **Online**

Domenica 17 novembre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.

## **N.9 - CONOSCERE BONES FOR LIFE DI RUTHY ALON. LE OSSA E I LORO SEGRETI**

Conduce Giovanna Bucciarelli

### **Online**

Domenica 24 novembre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.



# DETTAGLI DEI CORSI

## N.1 - ANATOMIA SENZA RISCHIO

Conduce Paola Dolfi

**Online**

Sabato 28 settembre 2024,  
ore 09.30 - 12.30.



**Integrare l'anatomia di base** con il **pensiero funzionale** del Metodo Feldenkrais per creare **un'immagine interna chiara e maggior sicurezza** nell'insegnamento di IF® e CAM®.

Iscriviti qui --> [Anatomia senza rischio](#)

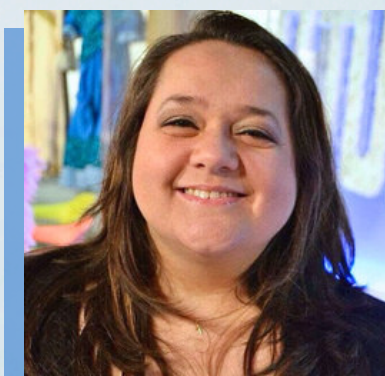


## N.2 - ALFABETIZZAZIONE DIGITALE PER INSEGNANTI FELDENKRAIS

Conduce Silvia Moneti - collab. Aronne Gavazzeni

### Online

Domenica 06 ottobre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.



Tanti colleghi rivolgono a Silvia le richieste più svariate relativamente ai social e all'utilizzo di whatsapp e altro.

Agli iscritti al seminario Silvia invierà un questionario per conoscere i bisogni relativamente ai rudimenti di Whatsapp, WhatsappWeb, Wetransfer, Zoom e gestione base della posta elettronica, Facebook, Instagram, in modo da creare un corso base fondato sulle necessità e richieste che emergeranno dal questionario. \*

**\*Accessibile anche ai soci studenti abilitati alle CAM**

**Costo del seminario - € 20 - Non cumulabile con gli altri.**

**Iscriviti qui --> [Alfabetizzazione digitale](#)**



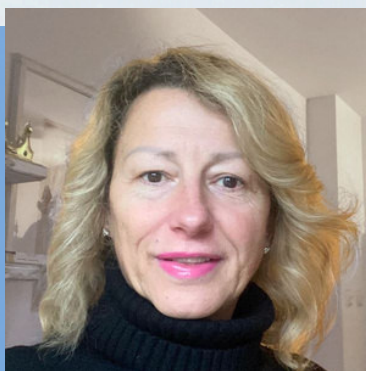
## **N.3 - IL METODO FELDENKRAIS COME UNA POSSIBILE STRATEGIA DI AIUTO PER IL PAVIMENTO PELVICO DOLOROSO**

(Vulvodinia, Coccigodinia, Dolore Scrotale, Nervo Pudendo).

Conducono Lucia Isabella Grazioli ed Enzo Lamera

### **Online**

Domenica 13 ottobre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.



**Per questo seminario è richiesto un/a compagno/a di lavoro**

La proposta di Lucia Isabella parte da un messaggio inviato nella chat condivisione da una collega che chiedeva cosa poter fare con una ballerina professionista con **vulvodinia** (dolore alla vulva) e **coccigodinia** (dolore al coccige).

Cosa può fare l'insegnante Feldenkrais quando si trova con persone con queste problematiche?

Quali CAM® e IF® può proporre?

Iscriviti qui --> [Una possibile strategia - pavimento pelvico](#)



## N.4 - SEMINARIO SUL PAVIMENTO PELVICO SULLA BASE DI ESPERIENZE CON DEBORAH BOWES PRIMA SERIE

Conducono Roberta Gargiulo, Luisa Mazzei, Giulia Valente

**Online**

Domenica 20 ottobre 2024,  
ore 10.00 - 13.00.



Il gruppo “FK Gravidanza/traduttori” (giugno 2021) composto da **Roberta Gargiulo, Chiara Lo Nardo, Elena Mansueto, Luisa Mazzei, Silvia Moneti, Giulia Valente e Marta Zardini**, dopo avere suddiviso e portato avanti il lavoro di traduzione e trascrizione e revisione del materiale di **Debora Bowes** relativo alla **rieducazione del Pavimento Pelvico**, ha deciso di proporre un’anteprima delle due serie di lezioni che la Bowes ha dedicato a questo tema.

Iscriviti qui --> [Prima serie pavimento pelvico - Debora Bowes](#)



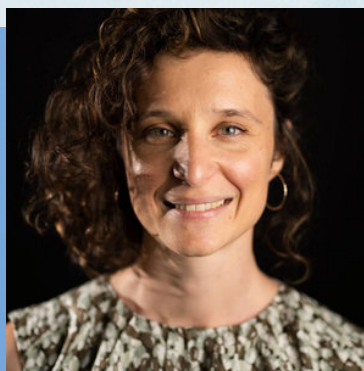


## N.5 - I PRINCIPI DEL METODO FELDENKRAIS APPLICATI ALLA DANZA

Conducono Valentina Vitolo e Marcella Carrara

**Attenzione: seminario spostato online**

Sabato 26 ottobre 2024, ore 10.00 - 13.00.



### **ATTENZIONE: SEMINARIO SPOSTATO ONLINE**

Marcella Carrara e Valentina Vitolo condurranno un workshop di 3 ore online, portando la ricerca su un **nuovo approccio all'insegnamento della danza**, tale ricerca è stata condivisa con la comunità Feldenkrais durante il VII Convegno AIIMF a Brescia (ottobre 2023).

Attraverso le loro due pratiche di Danza (Tango Argentino e Contact Improvisation) mostreranno come le si può insegnare e fondere applicando i principi del Metodo Feldenkrais®.

Il workshop è rivolto in particolare a **chi lavora o desidera lavorare nel campo delle arti performative**, infatti i partecipanti, pur provenienti da diverse forme di danza e discipline di movimento, verranno ispirati a **sperimentare un nuovo metodo di condurre le lezioni** introducendo appunto i principi del Metodo che verranno proposti nel seminario.

Costo del seminario - € 40 - Non cumulabile con gli altri

Iscriviti qui --> [Feldenkrais applicato alla danza](#)

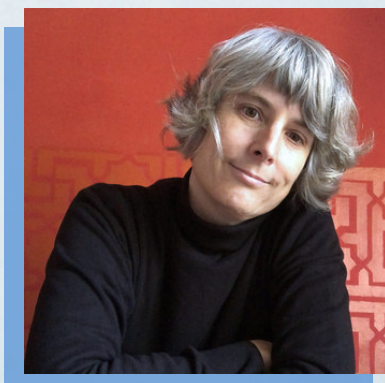


## N.6 - ARRIVO NEL PRESENTE FELDENKRAIS E FILOSOFIA

Conduce Lisei Haardt Spaeth

### Online

Domenica 27 ottobre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.



Questo seminario vuole riflettere intorno ad alcuni concetti come "la grandiosa efficacia del piccolo e lento", della "presenza" come immersione nella percezione e la sua funzione fondamentale e primaria per ogni novità, ma anche per ogni creazione di pensiero.

Lisei condurrà una CAM® dal titolo "Perché la percezione ha bisogno di tempo?" che porterà alla riflessione su di essa per poi arrivare ad una lezione di filosofia sulla differenza tra percezione e pensiero analitico, tra nuovo e già conosciuto.

Iscriviti qui --> [Feldenkrais e Filosofia](#)

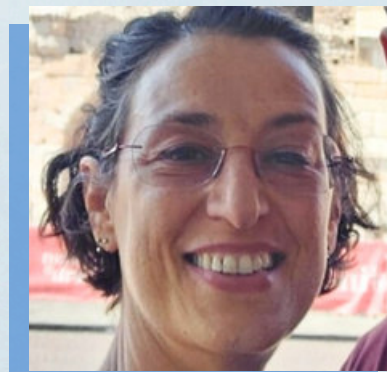


## **N.7 - SEMINARIO SUL PAVIMENTO PELVICO SULLA BASE DI ESPERIENZE CON DEBORAH BOWES SECONDA SERIE**

Conducono Chiara Lo Nardo ed Elena Mansueto

### **Online**

Domenica 10 novembre 2024,  
ore 10.00 - 13.00



Il gruppo “FK Gravidanza/traduttori” (giugno 2021) composto da **Roberta Gargiulo, Chiara Lo Nardo, Elena Mansueto, Luisa Mazzei, Silvia Moneti, Giulia Valente e Marta Zardini**, dopo avere suddiviso e portato avanti il lavoro di traduzione e trascrizione e revisione del materiale di **Debora Bowes** relativo alla **rieducazione del Pavimento Pelvico**, ha deciso di proporre un’anteprima delle due serie di lezioni che la Bowes ha dedicato a questo tema.

Iscriviti qui --> [Seconda serie pavimento pelvico - Debora Bowes](#)

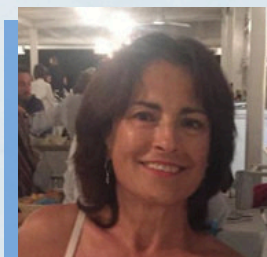


## **N.8 - BURNOUT - CORSI DI AGGIORNAMENTO DOCENTI IMPARIAMO AD ASCOLTARE COSA SENTIAMO LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA, UN AIUTO FONDAMENTALE PER PREVENIRE E/O LIMITARE IL BURNOUT ATTRAVERSO IL METODO FELDENKRAIS®**

Conducono le colleghe del gruppo scuola del percorso di aggiornamento docenti sulla prevenzione del burnout

### **Online**

Domenica 17 novembre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.



Uno dei due gruppi scuola ed in particolare, **Francesca Fabris, Marta Murino, Stefania Polato, Liliana Ripiccini, Laura Tarchiani, Valentina Vitolo**, offrono una formazione online di 3 ore sulla prima lezione delle 12 del corso di aggiornamento docenti per la prevenzione del burnout.

Il percorso è ispirato al libro di Mara Della Pergola, "Lo sguardo in movimento. Arte, trasformazione e Metodo Feldenkrais", ed. Astrolabio.

Iscriviti qui --> [Burnout - Corsi aggiornamento docenti](#)



## N.9 - CONOSCERE BONES FOR LIFE DI RUTHY ALON. LE OSSA E I LORO SEGRETI

Conduce Giovanna Bucciarelli

### Online

Domenica 24 novembre 2024,  
ore 16.00 - 19.00.



Lo scheletro non serve solo a sostenere il corpo, le **cellule ossee** dialogano costantemente con gli **organi** e gli altri tessuti e **regolano alcune funzioni biologiche** essenziale per la sopravvivenza.

Conoscere **Bones for Life** applicato alla **prevenzione dell'osteoporosi**.  
Il controllo della stazione eretta; l'orientamento delle traiettorie della locomozione, la rappresentazione dello spazio extra - corporeo mirate a un controllo corticale.

Iscriviti qui --> [Conoscere Bones For Life](#)



# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Una volta individuati i seminari di tuo interesse, **compila i relativi form** per effettuare la prenotazione.

**Riceverai** una mail riassuntiva dalla segreteria con il **costo totale** e la **modalità di pagamento**.

**La prenotazione sarà confermata a pagamento avvenuto.**

Il pagamento deve essere effettuato **entro una settimana** dalla ricezione della mail riassuntiva.

È possibile **rinunciare entro 15 giorni** dalla data del seminario.

Sarà possibile utilizzare la quota versata **entro il 2025** come buono per partecipare a un successivo seminario organizzato da AII MF, integrando l'eventuale differenza.

Per qualsiasi informazione, contatta la segreteria  
email: [segreteria@feldenkrais.it](mailto:segreteria@feldenkrais.it)  
cell: 375 84 11 612



# TABELLA QUOTE DI PARTECIPAZIONE

1 seminario	30 €	online
2 seminari	50 €	online
3 seminari	70 €	online
4 seminari	80 €	online
5 seminari	90 €	online
6 seminari	100 €	online
7 seminari	110 €	online
<b>I SEGUENTI SEMINARI SI ACQUISTANO SEPARATAMENTE</b>		
<b>**Alfabetizzazione digitale per insegnanti Feldenkrais*</b> - Silvia Moneti	20 €	online
<b>**I principi del Metodo Feldenkrais applicati alla danza</b> - Valentina Vitolo e Marcella Carrara - <u>Il seminario partirà con un minimo di 6 iscritti.</u>	40 €	online

**\*Accessibile anche ai soci studenti abilitati alle CAM**

**\*I seminari “Alfabetizzazione digitale per insegnanti Feldenkrais” e “I principi del Metodo Feldenkrais applicati alla danza” non rientrano nella promozione.**

**Se sceglierai altri seminari oltre ai suddetti, il primo lo pagherai sempre 30€.**



## RINGRAZIAMENTI

### Ringraziamo:

- i conduttori dei seminari che generosamente hanno offerto le loro competenze,
- i soci che parteciperanno,
- la Commissione Comunicazione,
- la Commissione Formazione Permanente,
- la segreteria.

Grazie al vostro contributo l'associazione può continuare a portare avanti il suo lavoro.

### Il CdA

Daniela Ranieri

Bruno Gabelli

Luisa Mazzei

Umberto Pandolfo

Antonia Sfrangeu

Marco Vallarino

Maria Chiara Ventrucci

Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais,  
Viale Belfiore 9, 50144 Firenze.  
tel: +39 3758411612, c.f. 97059430153, Partita IVA 06657010481,  
e-mail: [segreteria@feldenkrais.it](mailto:segreteria@feldenkrais.it),  
sito web: [feldenkrais.it](http://feldenkrais.it)