



# **La Nave di Ulisse 1 – Il segreto del minimo sforzo**

## **Introduzione alle Prospettive e alle Potenzialità del Metodo Feldenkrais**

**con Daniela Agazzi e Raffaele Rambaldi**

**FIRENZE**  
**Associazione Shakti**  
Via P. Schiavo 5r - Firenze

**31 MARZO – 1 APRILE 2012**  
**sabato ore 10-13,30 e 15-18**  
**domenica ore 9,30-13 e 14,30-16,30**

*La maggior parte delle persone non sa che sentirsi bene è meglio che sentirsi male perché non è capace di sentirsi bene. (Richard Bandler)*

Chissà quante volte ci siamo sentiti dire o abbiamo detto a qualcuno 'Stai dritto!' Intere generazioni sono cresciute sentendosi rincorrere da queste parole. Ma una correzione imposta difficilmente viene accettata dal nostro organismo. Nel Metodo Feldenkrais® scopriamo che, privilegiando la qualità alla quantità, la consapevolezza allo sforzo e l'organizzazione alla forza è possibile persuadere il corpo a cambiare spontaneamente le proprie abitudini di movimento e a trovare da sé una migliore organizzazione posturale e funzionale. In altre parole, prestando attenzione a come usiamo il nostro corpo possiamo migliorare la nostra abituale organizzazione motoria cambiando o aggiornando schemi consolidati che possono essere causa di dolore fisico o ostacolo alle nostre abilità. Con la gioia ed il conforto di movimenti facili e ben coordinati e la sperimentazione di schemi inusuali chiunque può migliorare la postura, la flessibilità, la coordinazione, arricchire l'immagine di sé, nonché alleviare la tensione muscolare e il dolore cronico. Del Metodo Feldenkrais® può beneficiare chiunque voglia muoversi, sedersi, stare disteso in modo più comodo. Artisti e atleti di alto livello usano regolarmente il Metodo Feldenkrais® per migliorare le proprie prestazioni e la qualità della propria vita.

## **PROGETTOFELDENKRAIS**

[www.progettofeldenkrais.it](http://www.progettofeldenkrais.it)

Raffaele Rambaldi 3474487820 [raffaelerambaldi@gmail.com](mailto:raffaelerambaldi@gmail.com)  
Daniela Agazzi 3381403505 [danielaagazzi@gmail.com](mailto:danielaagazzi@gmail.com)

[www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)

[www.bonesforlife.com](http://www.bonesforlife.com)

[www.braingym.org](http://www.braingym.org)

[www.aamet.org](http://www.aamet.org)

[www.eft-italia.it](http://www.eft-italia.it)

*'Il movimento è vita, e la qualità del movimento di un uomo indica anche la qualità della sua vita.'*

*(Moshe Feldenkrais)*

### **Raffaele Rambaldi**

Formatore aziendale, Pnl-Counsellor, si è diplomato Master Practitioner in PNL ed Ipnosi Ericksoniana alle scuole di Gianni Fortunato, Eric De la Parra Paz e Stefano Santori. Autorizzato all'insegnamento di Hatha Yoga da Swami Gurupujananda Sarasvati, ha studiato Qigong in Thailandia con Mantak Chia.

Allievo diretto di Ruthy Alon, iscritto all'AIIMF, dal 2001 è autorizzato ad insegnare il Metodo Feldenkrais® dalla International Feldenkrais Federation. E' Trainer Internazionale di prima generazione di 'Bones For Life®', il programma per stimolare il rafforzamento delle ossa e la riorganizzazione posturale creato da Ruthy Alon. Dal 2007 integra la sua formazione studiando la Tecnica Craniosacrale - Metodo Upledger presso l'Accademia Craniosacrale di Trieste con Diego Maggio. Per quattro anni segue la formazione in Nei Gong con il maestro Flavio Daniele. Dal marzo 2006 dopo un training di formazione con Rosemarie Sonderegger presso l'Ikamed a Zurigo, è Brain Gym® Teacher riconosciuto dalla Educational-Kinesiology Foundation, California-Usa. EFT Trainer, iscritto ad AAMET (Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques) e ad EFT-Italia. Ha approfondito lo studio della Psicologia Energetica (EFT, TAT, WHEE, Quick Remap, Logosynthesis) con Tam e Mair Llewellyn, Ralf Steinkopff e Willem Lammers.

### **Daniela Agazzi**

Laureata al DAMS in Spettacolo. Danzatrice con studi teatrali, si specializza nelle tecniche di danza contemporanea all'estero (New York-Londra). Dal 1989 insegna danza contemporanea e partecipa a varie produzioni di teatro, danza contemporanea e danza rinascimentale come performer, danzatrice e coreografa. Insegna movimento ed espressione nel settore dell'handicap psico-sociale.

Allieva diretta di Ruthy Alon, iscritta all'AIIMF, dal 2001 è autorizzata ad insegnare il Metodo Feldenkrais® dalla International Feldenkrais Federation. E' Trainer Internazionale di prima generazione del programma per stimolare il rafforzamento delle ossa e la riorganizzazione posturale 'Bones For Life®' di Ruthy Alon. Dal 2007 integra la sua formazione studiando la Tecnica Craniosacrale - Metodo Upledger presso l'Accademia Craniosacrale di Trieste sotto la guida di Diego Maggio e per quattro anni segue il corso di formazione di Nei Gong con il maestro Flavio Daniele, fondatore della Scuola Nei Dan.

Dal marzo 2006 dopo un training di formazione con Rosemarie Sonderegger presso l'Institute für Kinesiologie und Alternativmedizin Zürich in Svizzera è Brain Gym® Teacher riconosciuta dalla Educational-Kinesiology Foundation, California-Usa. Iscritta all'Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques, tiene corsi di EFT riconosciuti da EFT-Italia. Ha perfezionato le innovative tecniche di Psicologia Energetica (TAT, WHEE, Quick Remap) con Tam e Mair Llewellyn, Ralf Steinkopff.

### **Iscrizioni**

Per informazioni e iscrizioni contattare Daniela Agazzi al 3381403505.

*Si consiglia l'abbigliamento comodo nonché l'uso di un asciugamano e di un plaid.*

[www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)

[www.bonesforlife.com](http://www.bonesforlife.com)

[www.braingym.org](http://www.braingym.org)

[www.aamet.org](http://www.aamet.org)

[www.eft-italia.it](http://www.eft-italia.it)

