



## **Effetto Domino 1 – Bones For Life 1, part 1**

### **IL PROGRAMMA PER LA RIORGANIZZAZIONE POSTURALE E IL RAFFORZAMENTO DEL TESSUTO OSSEO ATTRAVERSO IL MOVIMENTO DI RUTHY ALON**

**con Daniela Agazzi e Raffaele Rambaldi**

**NAPOLI**  
**Istituto Nazareth**  
**Via Kagoshima 15, Napoli**

**27-28 FEBBRAIO 2010**  
**sabato ore 10-13,30 e 15-18**  
**domenica ore 9,30-13 e 14,30-16,30**

*Nel gioco del domino, quando tutte le tessere sono in piedi, basta dare una leggera spinta alla prima e tutte le altre cadranno, una dopo l'altra, sempre che siano state ben sistemate all'inizio. A questa 'caduta a catena' è stato dato il nome 'EFFETTO DOMINO'. Ma se una tessera devia un po' troppo dalla linea prevista la caduta si interromperà inevitabilmente.*

*Per milioni di anni l'organismo ha imparato come identificare nelle dinamiche della camminata e della corsa il segnale dalla vita in base al quale il rafforzamento delle ossa è necessario.*

*In altre parole tutto quello che ha risonanza con la camminata naturale, pressione e impatto, elasticità e ritmo nelle giuste proporzioni viene interpretato come una richiesta di rafforzamento delle ossa e il corpo farà di tutto perché questo bisogno venga soddisfatto. Anche per le ossa vale l'effetto domino, e il tipo di impatto che è in grado di rafforzarle è quello che può passare facilmente da una parte all'altra del corpo, dai piedi fino alla sommità della testa, senza intoppi. Quando la pressione non può scorrere fluidamente, perché intrappolata in un'articolazione, ad esempio, questo processo naturale viene ostacolato. E questo può creare nel tempo disagi e difficoltà.*

*Con questo innovativo programma, 'Bones for life®', creato da Ruthy Alon, applicando i principi del Metodo Feldenkrais® in un contesto dinamico, impariamo come allinearci e poi ad applicare la pressione, in modo ritmico, graduale e sicuro.*

*Il naturale allineamento della struttura scheletrica con la gravità, e il senso di connessione con la terra si rifletteranno in una maggior vitalità, salute e stabilità fisica ed emozionale nella vita quotidiana. La capacità di generare forza senza sforzo, il senso di centratura e di radicamento, permetteranno di migliorare sensibilmente le prestazioni di atleti, danzatori e praticanti di arti marziali.*

Per informazioni rivolgersi a:

Raffaele Rambaldi 347.4487820, e-mail: [raffaelerambaldi@yahoo.it](mailto:raffaelerambaldi@yahoo.it)  
Daniela Agazzi 055.402134, e-mail: [danielaagazzi@gmail.com](mailto:danielaagazzi@gmail.com)  
[www.progettofeldenkrais.it](http://www.progettofeldenkrais.it); [www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it) ;  
[www.bonesforlife.com](http://www.bonesforlife.com); [www.braingym.org](http://www.braingym.org)

*'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 chi kung 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. Autorizzato dall'AAMET (Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques), a tenere corsi di EFT, approfondisce 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. Autorizzata dall'Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques a tenere corsi di EFT, perfeziona le innovative tecniche di Psicologia Energetica (TAT, WHEE, Quick Remap) con Tam e Mair Llewellyn, Ralf Steinkopff.

## **Iscrizioni**

La quota per il corso è di Euro 200,00 – spese di fatturazione escluse. Sono previste agevolazioni speciali per chi ripete il corso. Per informazioni e iscrizioni contattare Raffaele Rambaldi al 347/4487820. Si consiglia l'abbigliamento comodo nonché l'uso di un asciugamano e di un telo lungo metri 7 e largo cm 70.