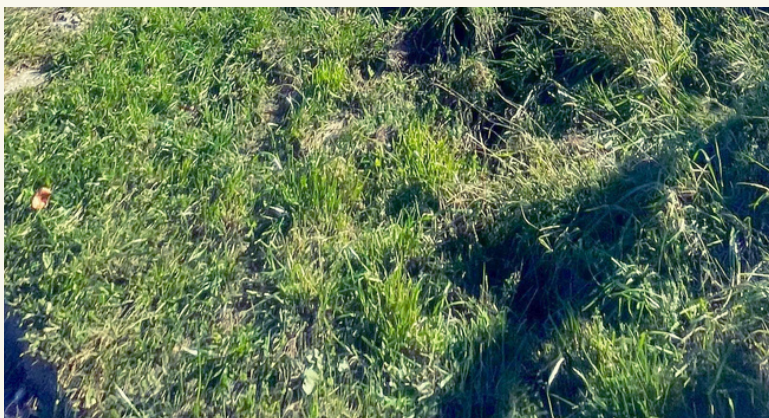


**SEMINARIO
RESIDENZIALE DI
METODO
FELDENKRAIS® E
MOVIMENTO
CONSAPEVOLE**

PALAGNEDRA - TICINO

27-29 MARZO 2026





Un'esperienza di movimento consapevole in un piccolo paese immerso nel verde del Ticino, tra boschi, colline e silenzi che invitano all'ascolto,

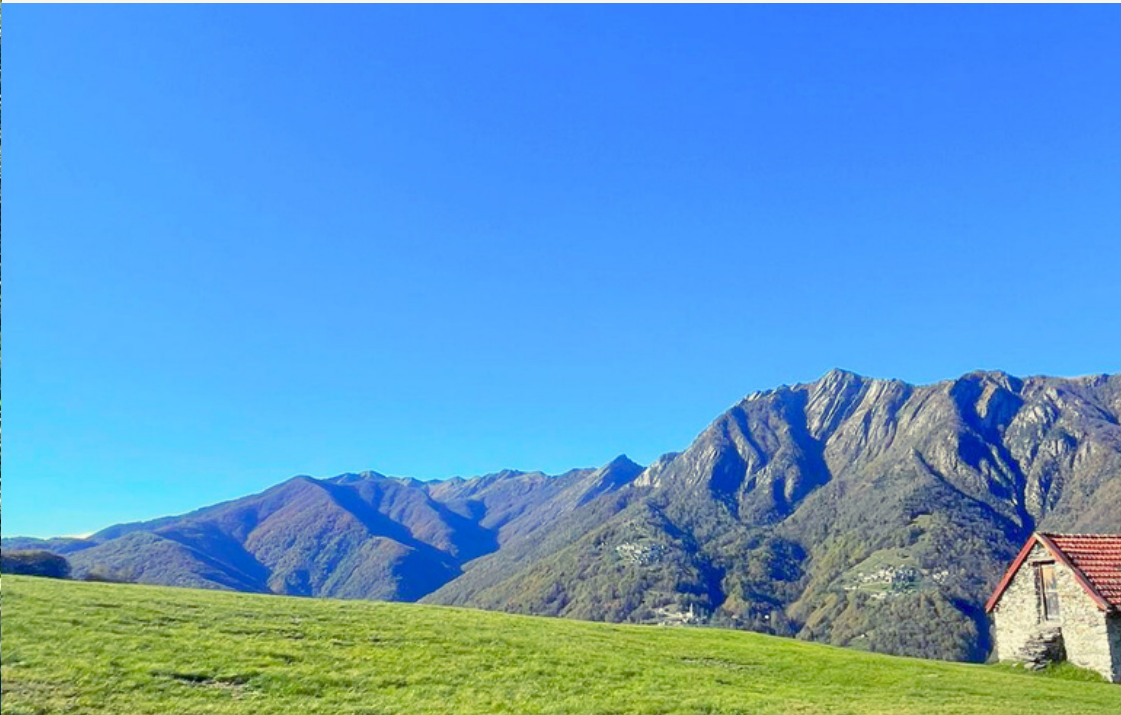
Un seminario residenziale che alterna la profondità del **Metodo Feldenkrais**, con sessioni di **movimento libero ed esplorativo**. Per ritrovare fluidità, equilibrio, presenza nel corpo e nella mente, e per trasformare la percezione in espressione.

Ogni giornata sarà un invito a muoversi con curiosità, a lasciare andare automatismi e tensioni, a riscoprire il piacere del gesto semplice e naturale.

In questo contesto accogliente e raccolto, lontano dai rumori del quotidiano, potremo aprirci a un ascolto profondo del corpo e del respiro.

Un'occasione per riconnettersi con sé stessi, attraverso la consapevolezza del movimento.

Il percorso sarà guidato da **Laura Ulisse**, psicologa, performer e Insegnante del Metodo Feldenkrais® che conduce da anni una personale ricerca sul movimento e da **Bianca Berger** danzatrice e coreografa ticinese il cui lavoro si focalizza sulla connessione tra danza e matematica e in questo ambito ha creato gli spettacoli Fermati e Bi-tà.



PROGRAMMA DI BASE

Ogni giorno verranno proposte due o più sessioni. Attraverso le pratiche il movimento diventa uno strumento di conoscenza: impariamo a percepire come ci muoviamo, a distinguere ciò che è essenziale da ciò che è superfluo, a ritrovare leggerezza fluidità e libertà nel corpo.

Ogni lezione è un invito a sperimentare nuove possibilità di movimento, a scoprire come piccoli cambiamenti nella postura e nell'attenzione possano trasformare il modo in cui ci muoviamo e più profondamente il modo in cui viviamo.

Le sessioni di lavoro in sala si alterneranno a momenti di pausa e camminate all'aperto per lasciarsi guidare dai ritmi del corpo e immergersi nel paesaggio.

Il seminario aperto a tutti/e, senza distinzione di età e di esperienza.

LE PRATICHE

Il **Metodo Feldenkrais®** è un sistema educativo che utilizza il movimento come strumento per lo sviluppo della consapevolezza di sé. Il Metodo Feldenkrais® si propone di accordare il nostro corpo come se fosse uno strumento musicale, invitando ogni parte di noi a muoversi in armonia con tutto il resto. Le aree di tensione muscolare si rilasciano, creano spazio fisico e mentale per una maggiore consapevolezza di come l'intero corpo può coordinarsi in vista di un movimento armonioso ed efficiente.

La pratica di **movimento** si focalizzerà principalmente sull'ascolto somatico, esplorando come il corpo si muove attraverso le proprie sensazioni, approfondite anche tramite la pratica del metodo Feldenkrais. In parallelo, verrà adottato un approccio analitico per sperimentare i movimenti di base e le loro diverse combinazioni.





COSTI E INFORMAZIONI PRATICHE:

E' previsto un costo agevolato di 320CHF a persona per chi si iscrive entro il 22 febbraio, dopo 350CHF
Per prenotare è richiesto il versamento di 100CHF come acconto.

Incluso nel prezzo:

- 2 notti nel bnb Casa coloniale Sciresée
- <https://bnbcasasciresee.com>
- pasti e colazioni
- sessioni di Metodo Feldenkrais® e sessioni di movimento

Non incluso nel prezzo:

- viaggio per e da Palagnedra
- eventuali extra

Per informazioni e prenotazioni:

Bianca +41 77 908 77 10

biancashakti.berger@gmail.com

