

Sabato 6 marzo 2010
scuola di danza "el cubanyto"
via Aquilonia, 61 Roma



1° stage di presentazione

L'esperienza delle ginnastiche dolci incontra la filosofia osteopatica

**Avviare il processo di riequilibrio profondo
tramite la ricerca di un appoggio
maggiormente funzionale, una respirazione
più libera, il rilasciamento delle tensioni, il
focusing sul proprio corpo.**

Docente
Stefano Silvi osteopata D.O. m.R.O.I

orario: dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 18 **70 € per gli utenti di sportbrain.it**
quota di partecipazione: ~~euro 96 iva inclusa~~
il numero massimo di partecipanti è fissato a 20

Il seminario è aperto a studenti e professionisti
interessati all'apprendimento e alla sperimentazione di
nuovi modelli e concetti relativi al movimento e al
benessere.

Info e prenotazioni **stefano.silvi@gmail.com**

Programma del seminario

La filosofia osteopatica:

unità, globalità, autoregolazione
rapporto struttura/funzione

il movimento è la vita

il concetto osteopatico di movimento
motricità, mobilità, motilità.
biomeccanica,
bioenergetica, biodinamica.

ruolo della fascia,
armonia delle oscillazioni,
complessità delle rotazioni inverse.

Le ginnastiche dolci:

I principali metodi

Mezieres
Souchart e la RPG
Busquet e le catene muscolari
Feldenkrais
L'antiginnastica di Bertherat
Lisa Ehrenfried e la ginnastica olistica

Il moderno concetto posturologico, il
continuum, il focusing e la DRT.

Metodologia e pratica della DRT

il grounding
le oscillazioni
l'ascolto del corpo
lemniscali e movimenti armonici
risonanza, oscillazione, onda
Diaframmi
Liberazione delle catene tessutali:
arrotolamento, estensione, catene
crociate.
Relazione contenente-contenuto: sistema
viscerale, bocca, occhi e complesso delle
catene tessutali.
Motricità, mobilità e motilità, relazioni
con la respirazione
Ricerca di un punto neutro.