



IL LABORATORIO DI MEDICINA INTEGRATA DELLE SCIENZE CON LE ARTI

MUSICALIFICIO GRANDE BLU

Per l'anno 2019-2020 presenta

RUTHY ALON E L'INTELLIGENZA DEL MOVIMENTO®

Il corpo umano, a differenza delle macchine costruite dall'uomo, non si logora, a condizione che venga usato nella sua pienezza. Basata sull'apprendimento somatico di Feldenkrais (*"Nessuna parte del corpo può muoversi senza che tutte le altre non ne vengano influenzate"*) che sviluppa la consapevolezza mentale del movimento, questa forma di ginnastica guidata inventata da Ruthy Alon risveglia le possibilità di ripristinare in modo facile la naturale capacità di organizzare una coordinazione armoniosa e riaccende **l'ottimismo biologico**.

Il movimento armonioso - quello che viene facilmente, ricco di vita e di slancio dinamico – svolge **una funzione neuroplastica**, è in grado cioè di attivare vie neurali nuove che risvegliano la prospettiva evolutiva alla base dei processi umani di autoguarigione. **MOVEMENT INTELLIGENCE - L'INTELLIGENZA DEL MOVIMENTO®** è un programma molto articolato che parte da cinque prospettive di movimento con i relativi corsi:

Bones for Life - Ossa per la Vita®

Questo corso è finalizzato a stimolare la rigenerazione ossea e il ripristino di una postura eretta capace di sostenere il peso grazie alla scoperta e alla utilizzazione della pressione ritmica, la chiave organica per avere ossa forti e sane. Solo grazie al confronto dinamico con la gravità è possibile trovare quella pressione elastica che si propaga attraverso un corpo ben allineato e che determina un rinforzo osseo perché attraversa lo scheletro coinvolgendo in progressione le varie parti secondo un effetto domino. Riportare questo apprendimento nel proprio modo abituale di camminare fa sì che la spinta del piede che fa il passo venga trasportata fino alla testa in modo uniforme, senza disperdersi in qualche punto non allineato, provocandone la lenta quanto inesorabile degenerazione.

Chairs - Sedie®

Con questo corso si trasforma un fattore statico e degenerativo come la sedia, in qualcosa di dinamico ed evolutivo, grazie all'acquisizione di una coordinazione più proporzionale che pone l'accento sulla trasmissione della forza attraverso lo scheletro. In virtù della sua forma, la postura da seduti è progettata sullo schema corporeo dello stare carponi (considerando l'angolo formato dalle anche e dal tronco): questa memoria filogenetica ed ontogenetica conferisce un intrinseco fattore di correzione che naturalmente porta la persona a non limitarsi in una fissazione statica, ma a riscoprire quella inarrestabile varietà di movimenti che è l'espressione di una vita sana.

Walk for Life - Camminare per la Vita®

Questo corso affronta in modo specifico la qualità del camminare: trovare la coordinazione, la distribuzione dello sforzo nel corpo, l'armonia, fa sì che la persona cammini agevolmente traendo piacere da questa azione naturale. L'utilizzo delle bacchette permette di tornare a camminare in sicurezza sui quattro appoggi in modo che le braccia interagiscano con potenza mentre sono in contatto con il terreno solido: tutto questo attiva le nuove possibilità evolutive di una funzione in divenire, quale il camminare, ancora molto giovane su un piano filogenetico.

Mindful Eating - Il Mangiare Consapevole®

Questo corso, attraverso l'analisi percettiva del *Gioco Interno del Masticare*, offre una strategia per risvegliare nelle persone il senso fondamentale attraverso il quale tutte le altre creature della Natura prosperano. Questo senso, che sa in modo innato cosa supporta la vita - cosa mangiare e quando fermarsi - supera in intelligenza una trappola della nostra cultura: mangiare troppo rispetto alla reale necessità.

Solutions for Optimal Mobility - Soluzioni per la Mobilità Ottimale®

Grazie a questo corso si scoprono strategie di premura verso sé stessi che consentono di ripristinare una coordinazione accurata: se dedichiamo del tempo ad ascoltare e sperimentare movimenti diversi il corpo impara cosa è buono per lui e sceglierà l'opzione più vantaggiosa. Si tratta di risvegliare nell'organismo parti sopite, in modo da riattivare i meccanismi naturali di autocorrezione. **La qualità vitale di cercare nella vita ciò che c'è di meglio, è la vita stessa.**

DA L'INTELLIGENZA DEL MOVIMENTO®

I CORSI OSSA PER LA VITA® E SEDIE® 2019-2020

Ci rivolgiamo a **persone di ogni età** con vizi posturali e di coordinazione motoria, ma anche a chi vuole acquisire un modo semplice ed efficace **per camminare e muoversi con agilità ed armonia**.

Il metodo ha un'azione comprovata di **prevenzione e cura nei confronti del danno da osteoporosi**.

CORSI SETTIMANALI OSSA PER LA VITA®

SEMINARIO GRATUITO DI INTRODUZIONE AL METODO SABATO 21 DICEMBRE 2019 ORE 11.00-13.00

I corsi di gruppo *Ossa per la Vita®* a cadenza settimanale sono strutturati in 3 cicli di 10 incontri di due ore ciascuno, più un incontro di recupero aperto a tutti. Ogni ciclo di 10 incontri costa 250,00 Euro (è possibile fare pacchetti di 5 incontri sia individuali che di gruppo; per chi è nuovo al metodo è possibile fare tre lezioni individuali introduttive al costo di 90,00 Euro). I costi sono al netto dell'IVA. I corsi, aperti ad un massimo di 6 allievi in modo da poter seguire accuratamente ogni persona, inizieranno nel mese di **Ottobre 2019** con il seguente calendario:

MARTEDÌ	Ore 18.00-20.00	
Corso Base	8 Ottobre - 10 Dicembre 2019	
Corso Intermedio	7 Gennaio - 10 Marzo 2020	
Corso Avanzato	7 Aprile - 16 Giugno 2020	23 Giugno (lezione di recupero)
MERCOLEDÌ	Ore 10.00-12.00	
Corso Tematico	9 Ottobre - 11 Dicembre 2019	18 Dicembre (lezione di recupero)
Corso Intermedio	8 Gennaio - 11 Marzo 2020	18 Marzo (lezione di recupero)
Corso Avanzato	1 Aprile - 10 Giugno 2020	

SI ATTIVERÀ UN SECONDO CORSO BASE A PARTIRE DA GENNAIO 2020 con data e orario da determinare.

IL SABATO MATTINA si terranno dei **Seminari Tematici** periodici di 2 ore per chi non può frequentare i corsi settimanali.

Insegnanti: **Giampietro Marcheggiani, Cinzia Sersante.**

CORSI SETTIMANALI OSSA PER LA VITA SULLE SEDIE - CHAIRS®

SEMINARIO GRATUITO DI INTRODUZIONE AL METODO SABATO 14 DICEMBRE 2019 ORE 11.30-13.00

MERCOLEDÌ	Ore 16.30-18.00	
Corso Base	8 Gennaio - 11 Marzo 2020	18 Marzo (lezione di recupero)
Corso Avanzato	1 Aprile - 10 Giugno 2020	17 Giugno (lezione di recupero)

I corsi di gruppo *Ossa per la Vita sulle Sedie®* a cadenza settimanale sono strutturati in 3 cicli di 10 incontri, più un incontro di recupero aperto a tutti. Ogni ciclo di 10 incontri, ciascuno della durata di un'ora e mezza, costa 200,00 Euro. I costi sono al netto dell'IVA.

PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

Laboratorio *Musicalificio Grande Blu*, Piazza Dante 12, 00185 Roma Tel. 06 70 45 52 52 / 389 5075917
E-mail: ossaperlavita@gmail.com

CORSI DI FORMAZIONE “L’INTELLIGENZA DEL MOVIMENTO” 2019/2020

“... per muoversi come natura vuole...”

- **CORSI DI FORMAZIONE OSSA PER LA VITA - BONES FOR LIFE®** (intensivi)
- **CORSI DI FORMAZIONE OSSA PER LA VITA SULLE SEDIE - CHAIRS®** (intensivi)
- **CORSI DI FORMAZIONE CAMMINARE PER LA VITA - WALK FOR LIFE®** (intensivi)
- **CORSO DI FORMAZIONE IL MANGIARE CONSAPEVOLE - MINDFUL EATING®** (intensivo)
- **GRUPPI DI APPRENDIMENTO DI SOLUTIONS 1 E 2**

• **CORSI DI FORMAZIONE PER DIVENTARE INSEGNANTI DEL METODO OSSA PER LA VITA®**

PER DIVENTARE INSEGNANTI CERTIFICATI OSSA PER LA VITA® di Ruthy Alon (totale 280 ore)

1. Bisogna fare il Programma Base e perfezionarlo per un totale di **180 ore**.
2. **Acquisto dei Manuali Ossa per la Vita®** secondo le nuove modalità.
3. **Seminario Didattico + Mentoring** per un totale di **60 ore**.
4. Insegnamento di **40 ore** al pubblico
5. Per i **nuovi incarichi di certificazione** che consente l'accesso al materiale didattico del sito di Ruthy occorre: 1. Fare l'analisi di 20 processi; 2. Insegnarli e discuterli in piccoli gruppi di apprendimento; 3. Insegnamento e documentazione di 20 processi aperti al pubblico; 4. Scrittura di un documento promozionale per questo programma.

Questi **Corsi di Formazione**, pur essendo aperti a tutti, consentono a chi è interessato di fare un percorso formativo professionale per diventare Insegnante *Ossa per la Vita®*.

I Corsi sono articolati in Fasi di Apprendimento (FdA) dei 90 processi costitutivi della Formazione: ogni FdA comprende 20 ore di insegnamento al costo di 250,00 Euro (IVA e certificazioni escluse). Si accetta da un minimo di 5 ad un massimo di 10 allievi.

CALENDARIO DELLE FdA FINO ALL'ESTATE 2020

OSSA I (Gennaio 2020)

Sabato 11 Gennaio ore 14.30-19.30; Domenica 12 Gennaio ore 9.30-14.30

Sabato 18 Gennaio ore 14.30-19.30; Domenica 19 Gennaio ore 9.30-14.30

OSSA II (Febbraio 2020)

Sabato 15 febbraio ore 14.30-19.30; Domenica 16 Febbraio ore 9.30-14.30

Sabato 22 Febbraio ore 14.30-19.30; Domenica 23 Febbraio ore 9.30-14.30

OSSA III (Marzo 2020)

Sabato 14 Marzo ore 14.30-19.30; Domenica 15 Marzo ore 9.30-14.30

Sabato 21 Marzo ore 14.30-19.30; Domenica 22 Marzo ore 9.30-14.30

- **CORSI DI FORMAZIONE *OSSA PER LA VITA SULLE SEDIE - CHAIRS*®**

PER DIVENTARE INSEGNANTI CERTIFICATI *OSSA PER LA VITA* sulle *SEDIE*® di Ruthy Alon (totale 220 ore)

1. Bisogna fare il Programma Base e perfezionarlo per un totale di **140 ore (incluse 20 ore del Programma *Ossa per la Vita*®)**
2. **Acquisto dei Manuali "*Ossa per la Vita sulle Sedie*"** secondo le nuove modalità
3. **Seminario Didattico + Mentoring** per un totale di **40 ore**
4. Insegnamento di **40 ore** al pubblico
5. Per i **nuovi incarichi di certificazione** che consente l'accesso al materiale didattico del sito di Ruthy occorre: 1. Fare l'analisi completa di 20 processi; 2. Insegnarli e discuterli in piccoli gruppi di apprendimento; 3. Insegnamento documentato di 30 processi al pubblico (anche sotto forma di workshop); 4. Scrittura di un documento promozionale per questo programma.

Questi **Corsi di Formazione**, pur essendo aperti a tutti coloro che hanno voglia di sperimentare un modo inusuale di ampliare e armonizzare i propri movimenti, consente a chi è interessato, di fare un percorso formativo professionale per diventare Insegnante *Chairs*® - *Ossa per la Vita sulle Sedie*®.

I Corsi sono articolati in Fasi di Apprendimento (FdA) dei 60 processi costitutivi della Formazione: ogni FdA comprende 20 ore di insegnamento al costo di 250,00 Euro (IVA e certificazioni escluse). Si accetta da un minimo di 5 ad un massimo di 10 allievi.

CALENDARIO DELLE FDA FINO ALL'ESTATE 2020

***CHAIRS I* Novembre / Dicembre 2019**

Sabato 23 Novembre ore 14.30-19.30; Domenica 24 Novembre ore 9.30-14.30
Sabato 30 Novembre ore 14.30-19.30; Domenica 1 Dicembre ore 9.30-14.30

***CHAIRS II* Maggio 2020**

Sabato 2 Maggio ore 14.30-19.30; Domenica 3 Maggio ore 9.30-14.30
Sabato 9 Maggio ore 14.30-19.30 Domenica 10 maggio ore 9.30-14.30

- **CORSO DI FORMAZIONE *IL MANGIARE CONSAPEVOLE - MINDFUL EATING*®**

PER DIVENTARE INSEGNANTI CERTIFICATI DE *IL MANGIARE CONSAPEVOLE*® di R. Alon (per un totale di 70 ore)

1. Bisogna fare il Programma Base e perfezionarlo per un totale di **34 ore**
2. **Seminario Didattico + Mentoring** (per un totale di **24 ore** di insegnamento)
3. Insegnamento di almeno **12 ore** al pubblico
4. Per i **nuovi incarichi di certificazione** che consente l'accesso al materiale didattico del sito di Ruthy occorre: 1. Fare l'analisi di tutti i processi; 2. Insegnarli e discuterli in piccoli gruppi di apprendimento; 3. Insegnamento e documentazione di tutti i processi aperti al pubblico; 4. Scrittura di un documento promozionale per questo programma.

Questo corso di formazione, pur essendo aperti a tutti coloro che hanno voglia di sperimentare un modo inusuale di utilizzare i muscoli della masticazione, consente, a chi è interessato, di fare un percorso formativo professionale per diventare Insegnante *Mindful Eating*® - *Il Mangiare Consapevole*®.

I Corsi sono articolati in Fasi di Apprendimento (FdA) dei processi costitutivi della Formazione: ogni FdA comprende 12 ore di insegnamento al costo di 150,00 Euro (IVA e costi delle certificazioni esclusi). Si accetta da un minimo di 5 ad un massimo di 10 allievi.

CALENDARIO DELLE FDA FINO ALL'ESTATE 2020

4 - 5 APRILE 2020

SABATO ORE 14.00- 20.00 / DOMENICA ORE 10.00-16.00

- **CORSI DI FORMAZIONE CAMMINARE PER LA VITA - WALK FOR LIFE®**

PER DIVENTARE INSEGNANTI CERTIFICATI DI CAMMINARE PER LA VITA® di Ruthy Alon (totale 280 ore)

1. **Prerequisito:** 60 ore del Programma "*Ossa per la Vita*".
2. Bisogna fare il Programma Base e perfezionarlo per un totale di **140 ore**.
3. **Acquisto dei Manuali "*Camminare per la Vita*"** secondo le nuove modalità
4. **Seminario Didattico + Mentoring** per un totale di **40 ore**.
5. Insegnamento di **40 ore** al pubblico
6. Per i **nuovi incarichi di certificazione** che consente l'accesso al materiale didattico del sito di Ruthy occorre: 1. Fare l'analisi di 20 processi; 2. Insegnarli e discuterli in piccoli gruppi di apprendimento; 3. Insegnamento e documentazione di 20 processi al pubblico; 4. Scrittura di un documento promozionale per questo programma, nell'ottica de *L'Intelligenza del Movimento*.

Questi corsi di formazione, pur essendo aperti a tutti coloro che hanno voglia di sperimentare un modo inusuale di ampliare e armonizzare i propri movimenti, consente a chi è interessato, di fare un percorso formativo professionale per diventare Insegnante *Walk for Life® - Camminare per la Vita®*.

Il Corso è articolato in Fasi di Apprendimento (FdA) dei 90 processi costitutivi della Formazione: ogni FdA comprende 24 ore di insegnamento al costo di 300,00 Euro (IVA e certificazioni escluse). Si accetta da un minimo di 5 ad un massimo di 10 allievi. **I Corsi si terranno in forma residenziale** presso la residenza estiva del *Musicalificio Grande Blu* a Palombina Vecchia di Ancona.

CALENDARIO DELLE FdA FINO ALL'ESTATE 2020

WALK FOR LIFE I	30 - 31 Maggio e 1 - 2 Giugno 2020
	Sabato / Domenica / Lunedì / Martedì ore 9.30-12.30 / 15.00-18.00
WALK FOR LIFE II	12 - 13 - 14 - 15 Settembre 2020
	Sabato / Domenica / Lunedì / Martedì ore 9.30-12.30 / 15.00-18.00

GRUPPI DI APPRENDIMENTO SOLUTIONS 1 e 2

Incontri mensili da determinare mese per mese

I Corsi "... *Per muoversi come Natura vuole*" fanno parte del programma *L'Intelligenza del Movimento®* e sono tenuti dalla Dott. **Concetta Turchi**, Psichiatra e Psicoterapeuta, Esperta in Audiopsicofonologia e *Senior Trainer Training* de *L'Intelligenza del Movimento®* di Ruthy Alon.

CERTIFICAZIONE PER FORMATORE “OSSA PER LA VITA” (Trainer *BFL*: totale 320 ore)

- Pre-requisito: **Certificato di Insegnante *BFL* (280 ore)**
- Pre-requisito. Insegnamento e Documentazione dell'intero programma *BFL* al pubblico almeno una volta + Insegnamento e Documentazione di workshop su temi scelti da *BFL* (totale 220 ore)
- **Trainer Training di 40 ore**
- Discussione e conferma dell'impegno del Trainer nella Comunità di *MI*
- **Scrivere un articolo indipendente sul programma *BFL MI***

CERTIFICAZIONE PER FORMATORE “OSSA PER LA VITA - SEDIE” (Trainer *CHAIRS*: totale 260 ore)

- Pre-requisito: **Certificato di Insegnante *CHAIRS* (220 ore)**
- Pre-requisito: Insegnamento e Documentazione dell'intero programma *CHAIRS* almeno una volta + Insegnamento e Documentazione di workshop su temi scelti da *CHAIRS* (totale 220 ore)
- **Trainer Training di 40 ore**
- **Classificazione degli elenchi *MI* in piccoli gruppi di apprendimento**
- Discussione e conferma dell'impegno del Trainer nella Comunità di *MI*
- **Scrivere un articolo indipendente sul programma *CHAIRS MI***

CERTIFICAZIONE PER FORMATORE DI “CAMMINARE PER LA VITA” (Trainer *WFL*: totale 320 ore)

- Pre-requisito: **Certificato di Insegnante *WFL* (280 ore)**
- Pre-requisito: Insegnamento e Documentazione dell'intero programma *WFL* almeno una volta + Insegnamento e Documentazione di workshop su temi scelti da *WFL* (totale 280 ore)
- **Trainer Training di 40 ore**
- **Classificazione della lista di concetti di *MI* in piccoli gruppi di apprendimento**
- Discussione e conferma dell'impegno del Trainer nella Comunità di *MI*
- **Scrivere un articolo indipendente sul Programma *MI WFL***

1° CORSO PER DIVENTARE FORMATORI “OSSA PER LA VITA” - Trainer Training *BFL*

ROMA 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 Dicembre 2020

Venerdì, Sabato, Domenica e Lunedì ore 9.30-13.00/15.00-18.30
Martedì e Mercoledì ore 9.30-12.30/15.00-18.00

PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

Laboratorio *Musicalificio Grande Blu*, Piazza Dante 12, 00185 Roma Tel. 06 70 45 52 52

E-mail info@traiettorieblu.it

contur@traiettorieblu.it