

**Uisperlagrandetà Milano – Stage di Formazione**

**“EUTONIA-METODO CHLADEK”**

**Milano – 20/21 novembre 2010**

**presso la palestra del Tiro a Segno Nazionale di Milano\***

**- via Achille Papa 22/b -**

**Obiettivo del Corso**

Il Corso si propone di offrire un'esperienza di Eutonia in quanto pratica a mediazione corporea che ha lo scopo di affinare le proprie capacità di percezione di sé come corpo fisico e del proprio corpo in relazione allo spazio occupato, in relazione agli altri e allo spazio occupato dagli altri.

**Partecipanti**

Possono iscriversi al corso i diplomati ISEF; i laureati/diplomati o gli iscritti a Scienze Motorie, Fisioterapia, Psicomotricità, Danzaterapia; gli insegnanti di ginnastica per la terza età e del metodo Feldenkrais.

**Materiale richiesto per la partecipazione**

Abbigliamento comodo e caldo; coperta

**Modalità di Iscrizione**

Per iscriversi al corso è sufficiente scaricare il modulo iscrizione disponibile sul sito della segreteria organizzativa o dell'Uisp Milano:

[www.polisportivagaregnano.it](http://www.polisportivagaregnano.it) – [www.uispmilano.it](http://www.uispmilano.it)

ed inviarlo, debitamente compilato, entro venerdì 12 novembre 2010, via mail all'indirizzo:

[m.tamagnini@polisportivagaregnano.it](mailto:m.tamagnini@polisportivagaregnano.it)

o via fax al numero:

**02.33.49.93.53**

**Quota di Partecipazione al Corso e Modalità di Pagamento:**

**€ 100,00** (€ 75,00 per gli operatori Uisp o di Associazioni affiliate), comprensivo di materiale didattico.

Le indicazioni per le modalità di pagamento sono disponibili sul modulo di iscrizione.

**Dichiarazione**

Ai partecipanti al corso sarà rilasciata una dichiarazione di frequenza.

(\* la struttura dispone di bar-ristorante per il pranzo)

## Programma del Corso

**Docente: Anna Lopez Nunes**

*Fisioterapista*

*Terapista manuale e armonizzatrice cranio-sacrale*

*Formatrice di eutonia Gerda Alexander*

---

**Sabato 20 novembre 2010**

**10.00 – 13.00**

### **EUTONIA**

*Introduzione teorica all'Eutonia:*

**1. Origini, storia, principi dell'Eutonia. Cenni di fisiologia, applicazioni possibili**

#### **PRATICA**

**2. La globalità:** presa di coscienza della pelle come limite del corpo e come organo principale del tatto. (schema corporeo, immagine del corpo)

**3. Il tono:** armonizzazione delle tensioni mediante la presa di coscienza dei muscoli. (propriocezione)

**4. La forza:** presa di coscienza dello scheletro e dell'allineamento in funzione della gravità. (equilibrio statico e in movimento)

---

**14.00 – 17.00**

**5. Gli "spazi interni":** armonizzazione dello spazio degli organi interni. (circolazione sanguigna e linfatica)

**6. Dall'interno all'esterno:** il respiro, la voce, lo spazio (espansione da sé agli altri)

*Discussione finale*

---

**Domenica 21 novembre 2010**

**10.00 - 13.00**

### **METODO CHLADEK**

*Introduzione teorica al metodo Chladek:*

**1. Brevi cenni storici**

**2. Principi base del metodo:** scala della tensione, inizio del movimento, tenuta del corpo.

**3. Peculiarità del metodo d'insegnamento e applicazione della pedagogia alle varie età, con particolare attenzione alla Grandetà.**

**PRATICA**

**4.** *Sperimentazione dei principi del metodo nella camminata, nella corsa, nei cerchi e nei giri.*

**5.** *A terra: corpo attivo/passivo*

**6.** *Periferia e centro del corpo, influenza della periferia sul centro e viceversa.*

---

**14.00 – 17.00**

*Il corpo come strumento musicale*

**7.** *Ritmi del corpo, ritmi con il corpo*

**8.** *Uso della voce nell'insegnamento*

**9.** *Applicazione pratica: cerchi nello spazio con varie tenute del corpo, varie velocità, combinazioni cerchi/giri*

**10.** *Uso degli stili musicali*

per ulteriori informazioni rivolgersi a:

**Polisportiva Garegnano asd – Via Sapri 83 – 20156 Milano**

dal lunedì al venerdì - dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 19.00

tel 02.33.49.74.85 fax 02.33.49.93.53

mail: [polgar@tiscalinet.it](mailto:polgar@tiscalinet.it) - sito web : [www.polisportivagaregnano.it](http://www.polisportivagaregnano.it)

**Uisp Milano – via Adige 11 – 20135 Milano**

dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 18.30

tel. 02.55.01.79.90 – fax 02.55.18.11.26

mail: [milano@uisp.it](mailto:milano@uisp.it) – sito web: [www.uispmilano.it](http://www.uispmilano.it)

o contattare direttamente la referente organizzativa

**Cristina Moro cell. 347.79.96.630**

**Manuela Tamagnini 338.99.42.632**

**Modulo Iscrizione allo Stage di Formazione**

**“EUTONIA-METODO CHLADEK”**

Milano 20/21 novembre 2010  
c/o Tiro a Segno Nazionale – via A. Papa 22/b



**DATI ANAGRAFICI**

Nome	<input type="text"/>	Cognome	<input type="text"/>		
Data di nascita	<input type="text"/>	Luogo di nascita	<input type="text"/>		
Residenza in via	<input type="text"/>	N°	<input type="text"/>	CAP	<input type="text"/>
Città	<input type="text"/>	Telefono	<input type="text"/>		
Cellulare	<input type="text"/>	Mail	<input type="text"/>		

**DATI PROFESSIONALI**

**Titoli di studio / Corso di Laurea**

**Attestati Tecnici Acquisiti**

**Eventuale formazione in corso**

**Principali esperienze lavorative**

**Eventuale Comitato Uisp di appartenenza**

**INFORMATIVA PRIVACY**

Ai sensi della legge 675/96 sulla privacy, autorizzo/non autorizzo il trattamento dei miei dati personali per l'invio di ulteriori inviti e/o informative su future iniziative dell'Uisp Milano.

autorizzo

non autorizzo

data

firma

**ISCRIZIONE AL CORSO**

Per iscriversi al corso,  
inviare il presente modulo, debitamente compilato:

via mail all'indirizzo:

**m.tamagnini@polisportivagaregnano.it**

o via fax al numero: **02.33.49.93.53**

entro e non oltre il **12 NOVEMBRE 2010**

(allegare la copia del versamento della quota del corso)

**MODALITA' DI PAGAMENTO**

Il pagamento all'Uisp Milano è previsto  
all'atto dell'iscrizione con versamento  
postale:

**C/C: 34867200**

o con bonifico bancario al codice IBAN:

**IT90K0760101600000034867200**

con causale

**“SEMINARIO EUTONIA-CHLADEK”**