



## METODO FELDENKRAIS® in MONTAGNA

cammino, natura, ecologia del movimento

condotto da Marta Melucci

**mercoledì 23 e giovedì 24 luglio 2025**

Sala del Consorzio Vicinale, Viottolo Florianca 1

Camporosso (fraz. di Tarvisio) UD

Torna anche quest'anno alla sua IV edizione, un'esperienza speciale per chi cerca benessere attraverso il movimento, in un ambiente naturale piacevole ed accogliente. Il **Metodo Feldenkrais** è una pratica che integra corpo e pensiero in maniera unica e originale, risvegliando la capacità di sentire, rinfrescando la mente e facendo scoprire una nuova libertà nei movimenti. Con un approccio *ecologico*, attraverso sequenze fluide, globali e insolite, migliora la sostenibilità dei nostri gesti, insegnando a ridurre gli sforzi e ottimizzare le capacità. È uno **strumento ideale per prepararsi a camminare con energia, flessibilità e consapevolezza**. Le giornate prevedono la pratica Feldenkrais alternata a passeggiate in montagna, con possibilità di scelta tra itinerari di bassa o media difficoltà.

### Orari

mercoledì **23 luglio** 10.30-13.30 e 15.00-18.00

pausa pranzo in condivisione

giovedì **24 luglio** 10.00-13.30

### Iscrizioni

La quota di partecipazione è di 152 € da versare tramite bonifico sul conto: IT77I0200802242000004035272 intestato a Marta Melucci **entro il 14 luglio**. Inviando la ricevuta a [info@martamelucci.com](mailto:info@martamelucci.com) è possibile riservare un alloggio a prezzo convenzionato in una struttura turistica locale: 45 € stanza singola o 70 € stanza doppia.

I posti sono limitati!

**Marta Melucci** è danzatrice, insegnante certificata e Assistant Trainer di Metodo Feldenkrais®. Laureata in Filosofia, integra la sua ampia esperienza nel campo del movimento, all'interesse per le scienze umane e il sistema corpo-mente. Ha insegnato in numerose scuole e accademie professionali per danzatori e attori e tiene corsi esperienziali nel campo della salute, dell'arte e dell'educazione. Ha sviluppato un particolare interesse per il tocco come strumento creativo, di apprendimento e di cura, diventando insegnante di Massaggio infantile, Metodo AIMI. Autrice del volume *Lezioni di Metodo Feldenkrais, per un'ecologia del movimento* ed. Xenia, è membro dell'Associazione Italiana Insegnanti di Metodo Feldenkrais e attiva nelle formazioni internazionali. Predilige un approccio interdisciplinare in cui sperimentazione libera, movimento strutturato, relazione e creatività siano in continuo dialogo tra loro. La natura, in cui ama immergersi il più spesso possibile, è per lei fonte di ispirazione continua.

### Info e contatti

[www.martamelucci.com](http://www.martamelucci.com), [info@martamelucci.com](mailto:info@martamelucci.com), cell.340 7640301

