

CORPO MENTE ED ENERGIA METODO FELDENKRAIS

METODO OSSA PER LA VITA

METODO CORPO E COSCIENZA

TERAPIA VIBRAZIONALE

KINETIC THERA BAND

Un insieme di tecniche psico-fisiche con un unico obiettivo, quello di raggiungere un benessere generale con una consapevolezza di sé attraverso un miglior uso di tutto il corpo.

IL METODO SI AVVALE:

- Di una attenta analisi globale dell'individuo, che comprende il dialogo e l'osservazione posturale.
- Pianificazione personalizzata del trattamento che può avvenire su 3 livelli, **Fisico-Emozionale ed Energetico**
- Esecuzione di tecniche specifiche per la risoluzione dei disequilibri riscontrati
- Insegnamento di un nuovo modo di muoversi, più funzionale per la propria salute, da riportare nella quotidianità.

IL METODO ED I SUOI OBIETTIVI:

- Migliorare la postura e la flessibilità
- Riduzione del dolore a carico dell'apparato muscolo-scheletrico
- Riduzione della tossicità organica e muscolare
- Riequilibrio dell'elasticità e della forza delle catene muscolari
- Riarmonizzazione della sfera emotiva ed energetica
- Riduzione dei tempi di recupero dopo trauma o un intervento chirurgico.

www.monicafelici.eu



Monica Felici

FISIOTERAPISTA specializzata in Idrokinesiterapia

Dopo aver fatto diversi corsi sulla colonna vertebrale, Kinesio Taping, conosce e approfondisce

il metodo "Corpo e Coscienza" di George Courchinoux basato su tecniche posturali, presa di coscienza corporea, tecniche gestuali energetiche con orientamento a tecniche globali olistiche di medicina cinese.

Insegnante del Metodo Feldenkrais a seguire insegnante di "Ossa per la vita", ginnastica per l'osteoporosi.

Terapista vibrazionale, fa parte del "Centro de Terapia de Sonido y Estudios Armonicos di Buenos Aires". Allieva di Albert Rabenstein, utilizza il suono come terapia, le dimanche tonali e l'uso della voce. Diventa Gong Master, ampliando così la conoscenza degli strumenti ancestrali ed approfondendo le tecniche del canto armonico.

La conoscenza delle leggi che regolano il suono, acquisite durante la formazione, le permettono di ottenere una visione integrale dei diversi aspetti della vita, aiutandola a raggiungere una profonda connessione con la persona.

Conduce progetti di didattica alla percezione corporea nelle scuole superiori.

Insegna e organizza corsi base per imparare a suonare le campane tibetane in tutto il territorio nazionale.

Promuove e porta avanti progetti, quali: "Rete dei Suonatori" e "Cerchio delle Donne".

Organizza e conduce "Eventi di bagno sonoro" con gong e strumenti ancestrali.

per info: Monica Felici (Fisioterapista)
Via F. Corridoni, 4 (Prati) - 00195 ROMA
Corso Dante, 32/1 - 16043 Chiavari (Ge)

Cell. 347 3624660
e-mail: info@monicafelici.eu



Monica Felici
FISIOTERAPISTA

UNO SGUARDO "OLTRE"

Un buono stato di salute si raggiunge attraverso la mobilità del corpo e la quiete della mente:

**ciò significa recuperare
flessibilità, elasticità,
armonia e integrazione
tra le varie parti del corpo
e della mente.**

www.monicafelici.eu





METODO FELDENKRAIS

Consapevolezza e percezione corporea

Lezioni di gruppo:

Movimenti dolci effettuati a corpo libero dietro indicazione verbali dell'insegnante.

Lezioni individuali:

Si educa il corpo dell'allievo, attraverso un tocco leggero e non invasivo, a muoversi e ad agire in modo corretto con la conseguenza pratica di eliminare mal di schiena, dolore alla cervicale, alle anche ed emicranie.

Adatto a persone di tutte le età, dai bambini alle persone anziane e in qualsiasi condizione fisica.

Gli obiettivi sono:

- agilità nei movimenti
- una migliore postura
- una colonna più elastica e resistente
- riduzione dei dolori



METODO OSSA PER LA VITA

Metodo che promuove la riorganizzazione del corpo

**PREVIENE - CURA
MANTIENE UN BUONO STATO DI SALUTE**

Particolarmente indicato nella prevenzione dell'**osteoporosi**, comunque su tutte le **patologie vertebrali** (ernie discali, scoliosi e artrosi), **disturbi dell'equilibrio**, attraverso due fenomeni:

IL PRIMO FISICO: lavora sulla distribuzione del peso del corpo sullo scheletro in relazione al suolo e alla gravità, per mantenere la densità ossea.

IL SECONDO VASCOLARE: consente una migliore perfusione ossea che riduce l'acidità ossea, meccanismo responsabile della decalcificazione. Un cammino dinamico ed elastico che fa riferimento ad una successione di pulsazioni ritmiche permette una migliore vascolarizzazione di tutto il corpo. In primis dell'osso.

Rivolto a soggetti di qualsiasi età

Come si svolge:

Il programma di ossa si divide in 3 livelli:

- OSSA 1** Ricostruisce la verticalità e gli assi del corpo.
- Ossa 2** Integra le diagonali e la coordinazione tra arti e tronco.
- Ossa 3** Riorganizza l'intero sistema attraverso il passo e il controllo più complesso della stazione eretta.

TERAPIA VIBRAZIONALE

con strumenti sonori armonici

Campane tibetane, diapason, pines, campane tubolari e armonizzatore dei centri energetici, gong.

Tecnica che si avvale di alcuni strumenti che riproducono suoni armonici. Si basa sul principio universale secondo cui in natura tutto è vibrazione.

Studi di laboratorio hanno dimostrato che le onde sonore sono in grado di modificare la pressione sanguigna, la respirazione, il battito cardiaco, la resistenza elettrica della pelle, la sudorazione, la risposta neuroendocrina, la concentrazione e le onde cerebrali.

Il suono dunque influisce profondamente sull'uomo, è un potente strumento di trasformazione e **può modificare qualsiasi sostanza RI-ORDINARLA e in definitiva, guarire.**



BAGNO DI GONG

con campane tibetane armoniche e altri strumenti ancestrali

E' un percorso sonoro, attraverso il quale ognuno ha l'opportunità di abbandonarsi al **potere terapeutico delle vibrazioni sonore**.

Attraverso una specifica successione di suoni, si viene accompagnati dentro di sé, coinvolgendo tutti i nostri **piani esistenziali, fisico, emotivo, mentale ed energetico**.

Il suono sapientemente va a lavorare dove c'è bisogno in modo diverso su ognuno, seguendo le leggi auree della risonanza, e più impariamo a lasciarci andare più entriamo in contatto con ciò che è pronto per noi, così che possiamo imparare ad accoglierlo e integrarlo in un **processo naturale di autoriequilibrio**. L'effetto benefico del bagno di suoni continua anche nei giorni a seguire. La possibilità di praticarli con cadenza regolare porta effetti sempre più tangibili e durevoli nel tempo.

METODO CORPO E COSCIENZA

G. COURCHINOX

Il Metodo è la fusione di tecniche di rieducazione posturale tradizionale unite a tecniche di medicina cinese. Il carattere globale del metodo fa sì che il lavoro indaghi il corpo nel suo complesso non solo dal punto di vista muscolo-scheletrico ed organico ma anche emozionale ed energetico.

Indicato per:

- Patologie della colonna vertebrale, muscolari e tendinee
- Problemi intestinali
- Patologie gastriche, respiratorie, circolatorie, dell'apparato uro-genitale e problematiche dell'apparato del sistema nervoso.

L'obiettivo è:

Ri - equilibrio della persona considerato nella sua globalità. Rappresenta un'attività completa per prendersi cura di sé e del proprio benessere eliminando tensioni, sovraccarichi e stress fisici ed emotivi.

Sedute di gruppo e sedute individuali.



KINETIC THERA-BAND

Bendaggio adesivo ad effetto terapeutico

Il Kinesio-taping è un metodo che completa ed integra il trattamento fisioterapico e asseconda in modo fisiologico e naturale i processi di recupero dell'organismo.

Il cerotto se correttamente applicato consente di ottenere effetti terapeutici producendo una stimolazione del tessuto cutaneo attraverso il suo particolare e unico coefficiente elastico.

Da **sostegno e stabilità all'apparato locomotore e neuromuscolare riduce l'edema e il dolore** e permette di trattare con successo un'enorme varietà di disfunzioni sia in ambito ortopedico che in quello neurologico.