

Programma

DALLE 9.30 A ALLE 12.00

“IMPARARE LEGGEREZZA”
PRESENTAZIONE DELLA
TECNICA ALEXANDER
CON
ULF TÖLLE MPH

12.15
PRANZO
“LA FOURCHETTE VERTE”

DALLE 14.00 ALLE 15.30

“L'ARTE DELLA LUNGA VITA”
PRESENTAZIONE DÌ TAIJI QUAN
CON
L'ASSOCIAZIONE PER LO STUDIO
E LA DIFFUSIONE DEL TAIJI QUAN
TRADIZIONALE

Dimostrazione con applicazione pratica

Prezzo : offerta libera

*Pranzo “la fourchette verte” : 20.- CHF adulti
15.- CHF ragazzi
fino a 12 anni*



Ostello Faido

Foto Matthias Muheim



mappa via d'accesso



Imparare leggerezza

Como Aumentare la
Sua capacità de performance
e
ritrovare il piacere nel movimento
SABATO 17 MAGGIO 2014
9:30 – 12:00



Pranzo
e
dalle 14.00 alle 15.30

“L'ARTE DELLA LUNGA VITA”
PRESENTAZIONE DÌ TAIJI QUAN
CON
L'ASSOCIAZIONE PER
LO STUDIO E LA DIFFUSIONE
DEL TAIJI QUAN TRADIZIONALE



Sostituisca le Sue abitudini che fanno male con abitudine che servono



Impari leggerezza di nuovo



Aumenti la Sua capacità de performance

Che cosa è la Técnica Alexander? Di dove viene?

Circa cent'anni fà la carriera artistica di Frederick Matthias Alexander (1869 –1955) finì precipitosamente. Col tempo divenne rauco nel recitare sul palco scenico. Nè medici nè insegnanti di recitazione potevano aiutarlo.

Il secondo pensiero di Alexander fu che la raucedine fosse causata da qualcosa qu lui aveva “fatto“ recitando. Il processo da lui trovato in cerca della soluzione di questo problema si chiama oggi la “Tecnica Alexander“.

La rivelazione fondamentale di F.M. Alexander è la seguente: L'equilibrio della nostra testa in relazione dinamica col corpo la chiave per raggiungere la leggerezza nei movimenti e la libertà nelle nostre attività.

Trasformare quest'idea in attività un processo molto interessante.

C'è bisogno di osservare, riflettere, e di sperimentare aplicando in ogni mossa i principi incontrato per Alexander.



Ulf Tölle MPH è un esperto di salute di movimento. La sua idea dominante è ricordare alla gente le loro capacità naturali e che questo vale la pena di dedicare tempo e fatica per mantenerla. Egli motiva le persone ad investire tempo e energia per la propria salute e è in grado di insegnare questa tecnica a individui o gruppi.

È qualificato in ri-educazione neuromuscolare. Ha conseguito i certificati di insegnanti di due diverse tradizioni in la Técnica Alexander e una laurea di Master in Sanità pubblica dalle Università di Basilea, Berna e Zurigo.

Tra il 2006 e il 2010 è stato presidente della Associazione Svizzera degli Insegnanti Técnica Alexander ASPTA

Ha un'esperienza professionale come solista e musicista in orchestra e di 30 anni di esperienza di performance coaching con la Técnica Alexander.

Ha fondato il «Movement Mastery»™ come un luogo dove le persone possono ottenere ispirazione e acquisire una migliore conoscenza e la comprensione di come noi tutti siamo fatti e fatti per muoversi.

Ulf ha la passione da sempre di migliorare la salute, soprattutto quello che si riferisce al movimento. Creare un ambiente dove le persone cominciano assumersi la responsabilità del come muoversi, facendo appello alla loro facoltà di ragionamento, portandoli ad usare creativamente i loro pensieri per coinvolgerli ad usare il loro pieno potenziale di movimento e la dignità che va con esso.