

**Dalla lezione A.Yanai n. 38 alla danza il passo è breve.**

***Non tutti sono nati per essere ballerini, ma tutti possono ballare.***

### **FRANCA CRISTOFARO**

Migliorare l'autostima ed arricchire l'immagine di sé è un grande tema del Metodo Feldenkrais. Ognuno vive e si muove secondo l'immagine che ha di sé, e noi siamo degli specialisti nel creare le condizioni che permettano di riconoscere e superare pensieri e schemi limitanti.

#### **Nel corso del seminario:**

- Si sperimenterà ed analizzerà la A.Y. 38. Lezione ricca ed articolata che si sviluppa in molte direzioni, portando la persona a giocare su diversi piani di movimento, al suolo e nello spazio, nella camminata e, per chi lo desidera, con danza.
- Si rifletterà sull'insegnamento delle CAM.
- Si analizzeranno le strategie per stimolare il processo d'apprendimento.
- Un apprendimento significativo per molti è ri-cominciare ad esprimersi. A Quanti non è stato permesso d'esprimersi pienamente? Quanti si sentono inadeguati, vorrebbero ma non osano? Un cambiamento tangibile è oltrepassare questi ed altri limiti (con o senza musica).

**Franca Cristofaro.** Ha insegnato in Formazioni professionali in Italia, Francia, Austria, Spagna. È Formatrice A.T. dal 2006, ha completato la formazione Parigi2 nel'91 sotto la guida di Myriam Pfeffer. Approfondisce lo studio con la stessa Myriam e con Y.Rywerant, B.Glazer, Y.Joly, R.Corbeil, M.Reese, M.Della Pergola, R.Delman, L.Calice, J.Casson, P.Rubin. Dal '95 è "Praticien du corps sensible" Metodo Resseguer. Docente in molti eventi accreditati ECM destinati a medici, psicologi e terapisti. Ha ideato "*Le Carovane Danzanti*" spedizioni nel Sahara, accompagnate da danzatori e musicisti Tuareg, proponendo CAM tra le dune. Insegna regolarmente a Milano.