



SEMINARIO

“Laboratorio di Embodied Education con il Metodo Feldenkrais®: pratiche somatiche e processi attentivi”



Dott.ssa Valentina Vitolo e dott.ssa VALENTINA DATOLA
Insegnanti attestate Feldenkrais®

L'Embodied Education si colloca nell'ambito delle teorie della cognizione incarnata e dell'enzimazione, secondo cui l'apprendimento emerge dall'interazione dinamica tra mente, corpo e ambiente. In questa prospettiva, l'esperienza corporea e relazionale costituisce una dimensione centrale dei processi formativi. Le ricerche sulla neuroplasticità forniscono un fondamento biologico coerente con tale orientamento, mostrando come le esperienze motorie e interpersonali contribuiscano alla riorganizzazione funzionale del sistema nervoso. Presenza e attenzione non sono quindi qualità statiche, ma configurazioni che si modellano nel tempo attraverso l'interazione con il contesto educativo.

Il seminario prevede la pratica del Metodo Feldenkrais®, come esperienza orientata alla consapevolezza corporea e alla qualità dell'azione educativa. Attraverso esplorazioni guidate di movimento (ATM, Awareness Through Movement), i partecipanti saranno accompagnati a osservare come postura, tono muscolare, respirazione e organizzazione dello schema motorio influenzino l'attenzione, la comunicazione e la relazione con il gruppo classe.

Il tema dell'attenzione sarà approfondito distinguendo tra modalità focalizzata e diffusa, per comprendere come una regolazione più consapevole del proprio stato corporeo possa sostenere una presenza stabile e non affaticata. L'obiettivo è sviluppare una ecologia dell'attenzione, intesa come capacità di monitorare il proprio stato interno restando sensibili ai bisogni della classe.

Il Metodo Feldenkrais® è un approccio educativo basato sull'apprendimento attraverso il movimento, che favorisce autoregolazione e integrazione tra dimensione motoria, cognitiva ed emotiva. In questo quadro, la consapevolezza di sé viene proposta come competenza professionale fondamentale per una didattica inclusiva, per la gestione della classe e per la qualità della relazione educativa.

18 marzo 2026

Ore 15:00 – 18:00 Aula 12 di Villa Mirafiori

Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione

Facoltà di Medicina e Psicologia

Via Carlo Fea, 2 - 00161 Roma