



# Consiglio Nazionale delle Ricerche

Direzione Centrale Gestione delle Risorse  
Unità Formazione e Welfare

## **COMUNICATO AI DIPENDENTI**

**Marzo 2023**

*“Esplora la bellezza del movimento e scopri il tuo infinito potenziale”*

È stata attivata una convenzione con

**Marcella Carrara**

Insegnante Metodo Feldenkrais® Performer Contact Improvisation

per stimolare le persone a migliorare il proprio benessere durante la giornata lavorativa e quindi a liberarsi dall'ansia, acquisire una postura più dinamica e migliorare il pensiero creativo.

Corsi aperti a tutti.

Per partecipare alle lezioni, sia quelle in presenza che online, non è necessaria alcuna esperienza. Ognuno trova la propria comodità verso la strada della crescita personale.

Si sperimentano nuove possibilità di movimento che permettono al sistema nervoso di ritrovare un rinnovato equilibrio migliorando concentrazione, coordinazione e memoria.

**Sono previste agevolazioni del 10% sia per i corsi in presenza che online.**

### *Contatti*

*poesiasomatica.com - marcella@poesiasomatica.com – Cell. 3208213085*

# Marcella Carrara

Insegnante Metodo Feldenkrais®  
Performer Contact Improvisation



La mente contempla.  
Il pensiero immagina.  
Il corpo apre le porte  
dell'impossibile attraverso  
il movimento.

poesiasomatica.com  
marcellacarrara@gmail.com  
+39 320 821 3085

Ig

Fb

## Esperienze lavorative

- 09/22**  
**in corso** **Fondatrice di Poesia Somatica (IT)**  
Poesia Somatica è una piattaforma online che offre lezioni per risvegliare il senso di meraviglia, rivelare movimento intuitivo ed esplorare il proprio potenziale creativo.
- 01/20**  
**In corso** **Insegnante Mindfulness con Metodo Feldenkrais® (IT)**  
Lavora presso il Centro il Fiume, quartiere San Lorenzo, e in tutta Italia. Conduce Laboratori sulla coscienza postulare, espressione corporea e improvvisazione per sprigionare la creatività attraverso il movimento.
- 01/13**  
**In corso** **Insegnante Pilates™ (BE)**  
Lavora presso i Centri olistici della città di Bruxelles, tra cui Byp e Yyoga, e presso aziende private. Conduce lezioni collettive e laboratori intensivi per sciogliere le tensioni neuro-muscolari.
- 07/18**  
**in corso** **Insegnante Contact Improvisation (BE) (BR) (IT)**  
Danza e insegna nei Festival internazionali di Contact Improvisation come Israeli Contact Festival a Tel Aviv, Italy CI Festival a Udine. Il titolo della sua ricerca è: la fluidità come strategia somatica durante gli imprevisti.
- 08/17**  
**in corso** **Performer (BE)**  
Lavora come performer con il sostegno alla creazione dei Centri culturali della Comunità di Bruxelles come l' Associazione Espai, BRASS Centre Cultural de Forest e il Theatre Ocean Nord.
- 06/12**  
**06/13** **Narratrice (BE)**  
Lavora come narratrice e assistente alla regia della compagna Louise Brouillard di Joel Pommerat presso il Theatre National de Bruxelles.
- 10/12**  
**12/13** **Caffè letterario Piola libri (BE)**  
Organizzatrice di eventi e bartender al caffè letterario e enoteca Piola Libri, angolo letterario italiano nel cuore della Commissione Europea di Bruxelles.



POESIA  
SOMATICA

# Marcella Carrara

Insegnante Metodo Feldenkrais®  
Performer Contact Improvisation

## Formazione

- 09/20**  
**in corso** **Corso di scienze della comunicazione e brand identity con Anagramma Studio (IT)**  
Studio di un piano d'azione che, a partire dall'analisi profonda dei valori e dei contenuti della marca, costruisce e traccia il percorso comunicativo e strategico del brand.
- 09/16**  
**02/20** **Teacher training Metodo Feldenkrais® ISFEL Direttrice Mara Della Pergola (IT)**  
Attestato Insegnante di Metodo Feldenkrais®, per migliorare la consapevolezza, la padronanza di sé e delle proprie azioni attraverso la generazione di nuove connessioni cerebrali.
- 09/12**  
**06/16** **Educatrice somatica Body-Mind Centering® MOVEUS Direttore Jens Johannsen (GE)**  
Attestato Educatrice in BMC® per sviluppare l'embodiment, cioè quel processo per cui si diventa coscienti di sé nel corpo, fino al livello cellulare.
- 09/12**  
**06/15** **Danzatrice, performer (BE)**  
Studia nelle Scuole di danza di Bruxelles come PARTS, Dance Centrum Jette, Centre Choregraphique Raffinerie, APASS, Cie Ulitma Vez, Cie Louise Brouillard.
- 01/12**  
**07/15** **Insegnante Pilates™ presso Corpus Studio Direttrice Kelly McKynnon (BE)**  
Diploma in insegnante Pilates per migliorare la qualità di vita delle persone sia sportive che sedentarie rieducando il sistema senso-motorio.
- 09/12** **Master Erasmus in Art du spectacle vivant presso l'Universite Libre de Bruxelles (BE)**  
Un approccio interdisciplinare dello spettacolo, che studia anche teatro, la danza, la performance e il cinema.
- 09/09**  
**03/12** **Laurea triennale al DAMS presso UNIBO Bologna (IT)**  
Un approccio interdisciplinare dello spettacolo, che studia anche teatro, la danza, la performance e il cinema.



POESIA  
SOMATICA

# Marcella Carrara

Insegnante Metodo Feldenkrais®  
Performer Contact Improvisation

## Il Corso di Mindful movement con il Metodo Feldenkrais®

### Corso online e in presenza

Il Corso di Mindful movement è una guida nella pratica meditativa attraverso il movimento. Lo stress e lo scorrere degli eventi ad alta pressione sociale non fanno altro che aumentare le infiammazioni sia al sistema nervoso che al sistema immunitario. Con Mindful movement, seguendo i principi del Metodo Feldenkrais®, impari a richiamare la calma, ad auto-osservarti, a riconoscere nel corpo e nella mente abitudini nocive per trasformarle in nuovi schemi senso-motori più funzionali. I benefici di questa pratica sono la **riduzione dello stress, del dolore fisico, l'aumento di morbidezza e agio nella colonna e di creatività e leggerezza nella mente**. Autostima e un rinnovato senso di fiducia si spalancano nel panorama delle emozioni e sensazioni.

## A chi è rivolto

### Corso aperto a tutti

Per partecipare alle lezioni, sia quelle in presenza che online, non è necessaria alcuna esperienza. Le lezioni avvengono sul materassino alternando posizioni da supini, proni o seduti. Ognuno trova la propria comodità verso la strada della crescita personale. Si sperimentano **nuove possibilità di movimento che permettono al sistema nervoso di ritrovare un rinnovato equilibrio** migliorando **concentrazione, coordinazione e memoria**.

## Convenzioni

### Piano tariffario

Per stimolare le persone a migliorare il proprio benessere durante la giornata lavorativa e quindi a **liberarsi dall'ansia, acquisire una postura più dinamica e migliorare il pensiero creativo**, sono previste agevolazioni del 10% sia per i corsi in presenza che online.

# Marcella Carrara

Insegnante Metodo Feldenkrais®  
Performer Contact Improvisation

## Contatti

[poesiasomatica.com](http://poesiasomatica.com)

 Marcella Carrara

[marcella@poesiasomatica.com](mailto:marcella@poesiasomatica.com)

3208213085

Esplora la bellezza del movimento  
e scopri il tuo infinito potenziale



# MINDFUL MOVEMENT

con il Metodo Feldenkrais®

Forma fisica, freschezza mentale e stabilità emotiva

In presenza  
Mercoledì  
h12:30-h13:30

Live online  
Martedì  
h19:00-h20:00

Presso la sede del Centro il Fiume,  
Via dei Dalmati 37  
San Lorenzo RM

Su Google Meet

Per iscriverti contatta  
Marcella al 320 821 3085 oppure scrivi a  
[marcella@poesiasomatica.com](mailto:marcella@poesiasomatica.com)

