



## FAQ | Poesia Somatica

### ***Per capire meglio come funziona la piattaforma online***

#### **A quali corsi accedo con l'abbonamento?**

Con l'abbonamento puoi accedere ai Corsi Registrati, alle Lezioni Live e alle Edizioni limitate.

#### **Quanto durano gli abbonamenti in Poesia Somatica?**

Gli abbonamenti in Poesia Somatica durano 1 mese, 3 mesi o 1 anno.

[Vai alla pagina degli abbonamenti](#)

#### **Che cosa trovo nella piattaforma?**

Poesia Somatica **è una piattaforma online in continuo aggiornamento**. Ogni settimana ricevi almeno una nuova lezione :) Periodicamente viene anche aggiunta una nuova sezione a edizione limitata con contenuti esclusivi realizzati dalla tua insegnante Marcella. Con l'abbonamento puoi accedere agli eventi in presenza e ai workshop ad un prezzo agevolato.

#### **È possibile acquistare i corsi singolarmente?**

No, i corsi non sono acquistabili singolarmente. È possibile sottoscrivere un abbonamento che dà accesso a tutti i corsi presenti sulla piattaforma. Se invece preferisci seguire un percorso fatto su misura per te, puoi seguire il Coaching individuale con Marcella.

[Qui trovi la pagina sul Coaching](#) e tutte le info di cui hai bisogno per iniziare.

#### **Come funziona il rinnovo dell'abbonamento?**

L'abbonamento si rinnova automaticamente il giorno della data di scadenza.

E' possibile annullare il rinnovo automatico accedendo alla tua Area Riservata alla voce "Gestisci il tuo abbonamento".

#### **Quali sono i metodi di pagamento accettati?**

PayPal ed il bonifico bancario.

#### **I corsi sono adatti a tutti?**

I corsi sono adatti a tutti i livelli e ad ogni età. Se hai dei dubbi o richieste [contattami](#)

#### **Cosa devo indossare per le lezioni?**

Durante le lezioni è importante sentirsi comodi: usa vestiti morbidi ed elastici, indossa calzini o resta a piedi nudi. Quando il corpo si rilassa tende a raffreddarsi quindi assicurati di avere coperte o felpe da indossare durante la lezione. Ogni tanto ti sarà chiesto di stare sdraiato sul fianco quindi prepara un cuscino per appoggiare la testa.

### **Come accedo alla mia area riservata con i corsi?**

Dopo aver effettuato il Login sulla piattaforma con il pulsante che trovi in alto a destra, ed aver immesso la tua email e la tua password, accederai direttamente alla tua Area Riservata contenente tutti i corsi a cui sei abbonata.

### ***Per capire meglio le Lezioni Live***

#### **Che cosa serve per partecipare alla lezione live?**

Se hai un abbonamento le lezioni live sono incluse nel pacchetto. Servono vestiti comodi e a cipolla qualora sentissi freddo, un materassino morbido da pilates o yoga, un cuscino, una coperta, il tuo cellulare o pc, la app di Google Meet con la webcam accesa, un ambiente possibilmente silenzioso.

#### **Come faccio a sapere se quello che sto facendo è corretto?**

Nelle Lezioni Live Marcella osserva ogni tuo movimento e ti corregge qualora ce ne sia bisogno. Nel Metodo Feldenkrais® l'insegnante guida gli allievi attraverso la voce e questo le permette di avere piena attenzione su quello che fanno, senza dover dimostrare i movimenti.

Per conoscere il calendario delle lezioni, [visita la pagina delle Lezioni Live](#)

#### **Come funziona il calendario delle Lezioni Live?**

Le Lezioni Live sono organizzate a trimestri, seguendo il naturale flusso delle stagioni. Al termine di ogni trimestre è previsto un mese di pausa, fondamentale al corpo e alla mente per accogliere il cambiamento del ritmo stagionale. In questo tempo sospeso, troverai dei Corsi Registrati in Edizione Limitata, creati su misura per accompagnarti in quella fase specifica del percorso.

#### **Che cosa succede nei momenti di pausa tra un trimestre di lezioni live e l'altro?**

Durante le pause, troverai dei Corsi Registrati in Edizione Limitata con un webinar di approfondimento.

#### **Cosa succede se non posso seguire una Lezione Live in diretta?**

Se per qualsiasi motivo non hai potuto seguire una Lezione Live in diretta, troverai la registrazione audio della lezione sulla piattaforma in un'audioteca dedicata, a partire dal giorno successivo alla diretta.

### ***Per capire meglio i Corsi Registrati***

#### ***Con l'abbonamento posso seguire tutti i Corsi Registrati?***

Certo, i Corsi Registrati sono disponibili per tutta la durata del tuo abbonamento.

#### **Tra i corsi registrati, trovo anche le repliche delle Lezioni Live?**

Sì, troverai le registrazioni audio delle Lezioni Live all'interno della sezione "Audioteca Lezioni Live" svolte a partire dalla data di sottoscrizione dell'abbonamento. In questo modo puoi riascoltare le lezioni e recuperare quelle che non hai potuto seguire in diretta.

### ***I corsi sono sempre uguali o cambiano?***

I corsi di Poesia Somatica sono in continua espansione ed evoluzione. Periodicamente troverai dei corsi in Edizione Limitata, pensati per specifiche stagioni e momenti dell'anno.

I Corsi Registrati sono creati e scelti appositamente per garantire un percorso stabile e duraturo. I movimenti che si ripetono servono a guidare la tua mente verso il corpo e a rinnovare la tua curiosità e senso di meraviglia anche nelle azioni più banali. Lo stesso Moshe Feldenkrais ha scritto un intero libro sull'ovvio:

*La familiarità con cose, azioni e nozioni le rende ovvie e quindi sfuggenti. La familiarità con il nostro corpo rende la maggior parte delle nozioni che abbiamo su di lui ovvie. Vorrei dire che proprio ciò che è ovvio contiene tutta la nostra ignoranza scientifica e ha più bisogno di una comprensione fondamentale e di un nuovo apprendimento.*

### ***Con quale regolarità bisogna allenarsi?***

Dipende dalle tue esigenze. Una media da due a quattro lezioni a settimana è fondamentale per mantenere l'equilibrio corpo mente. Segui le lezioni con piacere e sorpresa, questo ti aiuterà ad apprendere con più facilità e velocità.

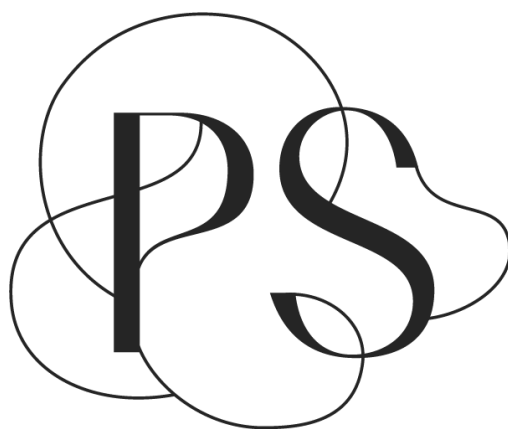
### ***Per capire meglio i Coaching***

#### **È possibile concordare un colloquio conoscitivo prima di iniziare un Coaching?**

Certamente, un incontro preliminare è uno step fondamentale dei percorsi di Coaching. [A questa pagina trovi il form di contatto per prendere un appuntamento.](#)

#### **Quanto dura un percorso di Coaching?**

Il Coaching ha una durata che può variare da un mese a un anno o anche di più, dipende dalla relazione che si instaura tra la coach e gli allievi e dalle necessità di questi ultimi.



POESIA  
SOMATICA