

Caterina Forte

ESPERIENZA PROFESSIONALE

- 2025** In collaborazione con l'**Accademia delle Belle Arti di Brera di Milano** a cura del Corso di Terapeutica Artistica:
"Laboratorio di ascolto immersivo e Metodo Feldenkrais® - Empowerment della creatività".
- In collaborazione con l'**Accademia delle Belle Arti di Palermo** a cura di Alessandra Buccheri
"Dal movimento al cervello: Accedere al mondo interiore delle immagini".
- 2024** In collaborazione con **Claire Fontaine e il Dicastero per la Cultura e l'Educazione Città del Vaticano presso la Biennale di Venezia 2024 | Padiglione Vaticano**
Laboratorio esperienziale di "Esplorazione e percezione corporea - Metodo Feldenkrais® ed emozioni" con le detenute del Carcere femminile della Giudecca
- Mentor Hearth Certified Math Institute, California
- Activity and Rehabilitation: Movement and Cognition.
International Conference, Prague
"Influence of Feldenkrais Method® on mindfulness, self-compassion and psychological well-being in healthy women" -
"Adaptations of resting heart rate, heart rate variability and blood pressure in response to Feldenkrais Method® in healthy women"

2023 VII Convegno Nazionale, Membro del Comitato Scientifico **AIIMF (Associazione Italiana Insegnanti Del Metodo Feldenkrais®)**,
"Lo stato dell'arte della ricerca Feldenkrais® nel mondo", Brescia

Brain Profiler | Certified Six Seconds Italia

In collaborazione con la **Facoltà di Scienze Umanistiche dell'Università di Palermo**:

"Principi del Metodo Feldenkrais®" c/o il Laboratorio di competenze trasversali Body-Mind Lab: Human Embodiment, Salute, Arte di vivere

In collaborazione con l'**Istituto dei Ciechi di Palermo**:

Progetto di ricerca: "La cura per immagini", Valutazione degli effetti sulla creazione di immagini con il Metodo Feldenkrais® e musica evocativa/immersiva

In collaborazione con l'**Accademia delle Belle Arti di Torino**, a cura del corso di *Elaborazione digitale dell'immagine*:

"Per nuove visioni creative con il Metodo Feldenkrais®".

2022

In collaborazione con **ISTUD**:

Laboratorio teorico-esperienziale: "I linguaggi delle arti per la cura" – Focus sul ruolo della musica, organizzato dall'Area Sanità e Salute di ISTUD con il contributo di Dansac.

In collaborazione con la **Facoltà di Filosofia dell'Università di Palermo**:

Conferenza teorico-pratica "Principi del Metodo Feldenkrais®" c/o il Laboratorio di competenze trasversali Body-Mind Lab: Human Embodiment, Salute, Arte di vivere

In collaborazione con la **Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Palermo**:

Laboratorio su "L'apprendimento organico e la neuroplasticità applicata con il Metodo Feldenkrais®"

8° International Congress of Emotional Intelligence **ICEI, Palermo**
Simposio "Feldenkrais Method® and self-regulation of emotions"



- In collaborazione con l'**Accademia delle Belle Arti di Torino**, a cura del corso di *Elaborazione digitale dell'immagine*:
"Per nuove visioni creative con il Metodo Feldenkrais®".
- 2021**
- In collaborazione con l'**Accademia delle Belle Arti di Reggio Calabria**, a cura del corso di *Elaborazione digitale dell'immagine*:
"Per nuove visioni creative con il Metodo Feldenkrais®".
- 93° Congresso Nazionale della Società di Biologia
Sperimentale **SIBS, Palermo**
Journal of Biological Research: "Influence of the Feldenkrais Method® on Self-Perception of Anxiety, Depression and Fatigue in Fibromyalgia Patients: Preliminary Results"
- 2020**
- In collaborazione con l'**Accademia delle Belle Arti di Napoli**, a cura del corso di *Elaborazione digitale dell'immagine*:
"Per nuove visioni creative con il Metodo Feldenkrais®".
- In collaborazione con l'**Accademia delle Belle Arti di Palermo**, a cura del corso di *Elaborazione digitale dell'immagine*:
"Per nuove visioni creative con il Metodo Feldenkrais®"
- 2019**
- VI Convegno Nazionale - **AIIMF (Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais®)**, Firenze
"Metodo Feldenkrais e processi creativi: integrazione funzionale e integrazione emisferica"
- 2018**
- In collaborazione con il reparto di **Neurologia dell'Ospedale Policlinico di Palermo**, la **Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Palermo** e **AISF (Associazione Italiana Sindrome Fibromialgia)**:
"Effetti del Metodo Feldenkrais® sulla flessibilità muscolare del rachide in donne con fibromialgia".
In collaborazione con il **Conservatorio Vincenzo Bellini di Palermo**:
"Metodo Feldenkrais: possibilità di miglioramento per musicisti e cantanti".
- 2017**
- In collaborazione con l'**Ospedale Fatebenefratelli Buccheri La Ferla di Palermo**, l'**Ospedale Sacco di Milano**, la **Facoltà di**

Scienze Motorie dell'Università di Palermo e AISF (Associazione Italiana Sindrome Fibromialgia):

"Gli effetti del Metodo Feldenkrais® in soggetti affetti da Fibromialgia".

In collaborazione con **UTLE Università del Tempo Libero Europea** di Palermo:

"Come mantenere agile il cervello attraverso il movimento" e
"La gestione delle emozioni e dello stress percepito"

In collaborazione con School for Dreamers, Milano

"Apprendere dalle sensazioni: approccio Feldenkrais per manager"

2009 – oggi

Ricercatrice e coordinatrice di progetti sugli effetti del Metodo Feldenkrais® e della musica evocativa immersiva in collaborazione con l'Università di Palermo Facoltà di Scienze Motorie e altri enti

2008 – oggi

Organizzatrice della Formazione Quadriennale Internazionale per Insegnanti del Metodo Feldenkrais® di Palermo 1, Palermo 2, Palermo 3, Palermo 4, Palermo 5; della Formazione Child'Space® Italy 1 e 2; della Formazione Bones for Life®

2006 – oggi

Insegnante Internazionale Feldenkrais ®
Libera professione come Insegnante Feldenkrais
Lezioni individuali e di gruppo, Workshop a tema, Masterclass

1997 - oggi

Compositrice (strumento pianoforte) iscritta alla SIAE in qualità di Compositrice Melodista

Correlatrice per le
seguenti tesi:

2024

"Effetti del Metodo Feldenkrais® sullo stato psico-fisico di soggetti ipovedenti e non vedenti" di Lorenzo Marco Mandalà, Relatore Prof. Marianna Belfiore, Correlatore Ins. Caterina Forte. Università degli Studi di Palermo. Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie e Adattate e delle Attività Sportive

"Effetti del Metodo Feldenkrais® sul controllo posturale in donne con osteoporosi" di Michele Alessio Gandolfo, Relatore

Prof. Marianna Belfiore, Correlatore Ins. Caterina Forte. Università degli Studi di Palermo. Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie e Adattate e delle Attività Sportive

"Effetti del Metodo Feldenkrais® sulla risposta del sistema nervoso autonomo in un campione di donne sane" di Giorgio Munì, Relatore Prof. Marianna Bellafiore, Correlatori Dott. Antonino Scardina e Ins. Caterina Forte. Università degli Studi di Palermo. Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie e Adattate e delle Attività Sportive

2023 "Effetti di un protocollo del Metodo Feldenkrais® sulla composizione corporea e sulla fitness cardiorespiratoria in un campione di donne sane" di Stefania Darone, Relatore Prof. Marianna Bellafiore, Correlatori Dott. Massimiliano Agnese e Ins. Caterina Forte. Università degli Studi di Palermo. Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie e Adattate e delle Attività Sportive

"Effetti del Metodo Feldenkrais® sulla flessibilità muscolare del rachide in donne con fibromialgia" di Oriana Schiera, Relatore Prof. Marianna Bellafiore, Correlatore Ins. Caterina Forte. Università degli Studi di Palermo. Corso di Studio in Scienze delle Attività Motorie e Sportive.

2018 "Il Metodo Feldenkrais®: una risorsa per il benessere" di Aida Faraone, Relatore Prof. Manuela Eliane Anna Cantoia, Correlatore Prof. Venusia Covelli. Università E-Campus. Corso di Laurea Magistrale di Psicologia.

2016 "Valutazione dell'equilibrio posturale in risposta al Metodo Feldenkrais® in donne over 65" di Vincenzo Bortolotto, Relatore Prof. Marianna Bellafiore, Correlatore Ins. Caterina Forte, Correlatore Dott. Antonino Patti. Università degli Studi di Palermo. Corso di Studio in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive.

2015 "Gli effetti del Metodo Feldenkrais® sull'appoggio podalico in donne over 65" di Mario Bonsignore, Relatore Prof. Marianna Bellafiore, Correlatore Ins. Caterina Forte, Correlatore Dott. Antonino Patti. Università degli Studi di Palermo. Corso di Studio in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive.

Responsabile di progetti indipendenti di ricerca:

"Mindfulness e Feldenkrais®: ricerca comparata".

"Gli effetti del Metodo Feldenkrais® in soggetti con difetti della vista: miopia, presbiopia, astigmatismo, ipermetropia".

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2024	Certified Mentor of HeartMath® Institute
2023	Brain Profiler Six Seconds The Emotional Intelligence Network
2022	Certificazione Six Seconds Unlocking EQ
2017	Enneagramma Trainer
2006	Diploma Internazionale Feldenkrais Practitioner IF
2005	PNL Practitioner
2004	Diploma Internazionale Feldenkrais Practitioner
1991	Diploma di Liceo Scientifico

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRENSIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	C1/C2	C1/C2	C1/C2	C1/C2	C1/C2
Francese	C1/C2				C1/C2

Livelli: A1/A2: Utente base - B1/B2: Utente intermedio - C1/C2: Utente avanzato
[Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue](#)

Competenze comunicative

Alta capacità di comunicazione e gestione di gruppi

Competenze organizzative e gestionali

Capacità di leadership: Training Manager dal 2008 – capacità di Problem Solving individuale e di gruppo – capacità motivazionale

Competenze professionali

Ha studiato le strade di accesso alla creatività e ai sensi, il cervello e l'apprendimento organico, la scrittura e le emozioni come viaggio attraverso il corpo.

Dal 2004 diffonde il Metodo Feldenkrais® in Sicilia e fonda il 1° Centro Feldenkrais di Palermo (www.fortefeldenkrais.it).

Competenza digitale

AUTOVALUTAZIONE

Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
intermedio	intermedio	intermedio	intermedio	intermedio

Livelli: Utente base - Utente intermedio - Utente avanzato
[Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione](#)

- buona padronanza degli strumenti della suite per ufficio (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione)

Altre competenze

Assaggiatrice ONAV

Patente di guida

B

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni

2025 | Articolo in rivista

Massimiliano Agnese, Roberta Cottone, Caterina Forte, Antonino Scardina, Giovanni Angelo Navarra, Daniele Buttitta, Garden Tabacchi, Marianna Bellafiore, *Effects of a Feldenkrais Method-Based Protocol on Autonomic and Psychological Responses in Healthy Adult Women*. Journal of Bodywork & Movement Therapies. YJBMT-S-25-00573

2024 | Articolo in rivista

Mandalà G, La Mantia V, Pietro C, Mirabella M, Pandolfo U, Bellafiore M, Smirni D, Forte C, *Effectiveness of the Feldenkrais Method® on Self-Perception of Anxiety, Fatigue and Depression in Fibromyalgic Patients* vol. 11, NO. 1, p.1-4, ISSN: 2149-2018

2019 | Abstract in Atti del Convegno

Forte, C. 6° Convegno Nazionale **AIIMF (Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais®)**, Firenze
"Metodo Feldenkrais e processi creativi: integrazione funzionale e integrazione emisferica"

2012 | Articolo in rivista

Bellafigliore M, Forte C, Venturella A, Caramazza G, Battaglia G, Forte A, Bianco A, Palma A (2012).

Influence of Feldenkrais method on spine health in professional orchestral musicians. Pilot study. RIVISTA DELLA FACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE DELL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO, vol. 5, p. 141-155, ISSN: 1974-4331

2012 | Articolo in rivista

Forte, C. Forte, A. Venturella, A. Bellafigliore, M. *The effects of the Feldenkrais Method® on musician posture. 17th Annual congress of the European College of Sport Science. Bruges (Belgio), 4-7 luglio 2012, vol. 17, ISBN: 978-90902686-8-2.*

2010 | Abstract in rivista

Bellafigliore M, Forte C, Battaglia G, Bianco A, Caramazza G, Leone S, Giardina L, Ferdico G, Palma A (2010). *The Feldenkrais Method® as a potential procedure for training the muscle flexibility in dancers. THE JOURNAL OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS, vol. 50, p. 14, ISSN: 1827-1928*

Appartenenza a gruppi / associazioni

Membro del Comitato Scientifico AIIMF dal 2021 al 2023
Presidente dell'Associazione Forte dal 2021
Presidente dell'Associazione Forte Feldenkrais dal 2010 al 2021
Presidente dell'Associazione Spaziostudio Feldenkrais dal 2006 al 2010
Membro AIIMF (Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais) dal 2004
Membro IFF (International Feldenkrais Federation) dal 2004

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto "Codice in materia di protezione dei dati personali".

Data 21/07/2025