

LEZIONI DI METODO FELDENKRAIS®

CONSAPEVOLEZZA *ATTRAVERSO IL MOVIMENTO*® (CAM)

Processo di auto-apprendimento motorio basato sull'integrazione fra movimento, sensazioni, sentimento e pensiero.

I movimenti proposti sono inusuali e piacevoli, attivano le potenzialità del sistema nervoso e dell'organismo per un corpo efficiente, flessibile, coordinato e armonioso. Si impara a gestire il dolore e a prevenire traumi. Il metodo diviene un valido supporto per rigidità muscolari e limitazioni funzionali. Aiuta inoltre al miglioramento dell'espressione artistica e della pratica sportiva.

Sala Cantieri Scalzi

Via Pistoia, 1 (S. Giovanni-P.za Lodi)


Dal 23 novembre tutti i venerdì
dalle 19:30 alle 20:30

La prima lezione è di prova

Gruppo a numero chiuso
(minimo di 4 persone)

**Insegnante Accreditata Metodo
Feldenkrais® Eva Paciulli**

info e prenotazioni 3492541513
e-mail evapaciulli@yahoo.it



"Se sai quello che fai, puoi fare ciò che vuoi"
Moshe Feldenkrais