

METODO FELDENKRAIS

CONSAPEVOLEZZA
IL MOVIMENTO

ATTRAVERSO
IL MOVIMENTO

movimento e benessere

Il corso di lezioni

di movimento

del Metodo Feldenkrais®

si svolgerà presso

il Circolo SMS di Rifredi

via Vittorio Emanuele II

a Firenze (zona Piazza Dalmazia)

Il venerdì dalle 19 alle 20

inizio venerdì 8 febbraio

La prima lezione di prova è gratuita

→ vestire con abbigliamento comodo e caldo. Calzini.

→ portare , se lo avete , un tappetino (tipo quelli da palestra, le lezioni si svolgono a terra sul pavimento) ed eventuale piccolo cuscino per la testa

Il Metodo Feldenkrais® è un sistema di educazione somatica che ha lo scopo di migliorare le proprie funzioni di movimento rendendole più facili, più articolate, più armoniose. La pratica richiede un atteggiamento di ascolto e di attenzione, un'osservazione rivolta a se stessi e al proprio corpo in movimento; approccio che affina le capacità percettive e apre la possibilità al cambiamento e al miglioramento dei nostri schemi posturali e motori.

Il Metodo si rivolge a tutti e può essere scelto in base alle esigenze più diverse: per chi desidera muoversi meglio nella vita di tutti i giorni, acquisire più agilità e scioltezza e migliorare il proprio assetto posturale; per ridurre tensioni e stress; per chi vuole perfezionare la gestualità espressiva (attori, danzatori); per chi è impegnato in un percorso di crescita personale; per chiunque voglia partecipare attivamente al proprio benessere e migliorare la qualità della vita.

Il Metodo è il risultato di approfonditi studi sulla relazione tra movimento e sistema nervoso che Moshe Feldenkrais (1904-1984) condusse parallelamente a una sperimentazione pratica effettuata su di sé e poi su un numero sempre più grande di persone. I successi raggiunti hanno fatto sì che il suo Metodo si sia diffuso e sia oggi praticato in tutto il mondo.

Il Metodo Feldenkrais è stato incluso tra le Discipline del Benessere e Bionaturali riconosciute dalla Regione Toscana.

insegnante: Raimonda Vierucci
socio AIIMF – Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais -
cellulare: 371 1381020
e-mail: raimondavierucci@gmail.com