

## Laboratori di movimento secondo il Metodo Feldenkrais

8 lezioni dal 7.10 ogni mercoledì alle 14.00.



© International Feldenkrais® Federation Archive, Robert Golden

***"Il movimento è vita. La vita è un processo. Migliora la qualità del processo e migliorerai la qualità della vita stessa."***

Moshè Feldenkrais

### **Cos'è il Metodo Feldenkrais**

Il metodo Feldenkrais è un sistema di apprendimento organico che utilizza il movimento per insegnare la consapevolezza di sé e migliorare l'organizzazione del corpo in azione: imparando a sentire ciò che facciamo mentre lo facciamo rende possibile non solo migliorare la qualità delle varie funzioni (camminare, piegarsi, allungarsi, ecc.), ma anche scoprire nuove modalità di movimento, di percezione di sé e di azione in tutti gli ambiti della vita.

**Adatto a tutte le fasce di età!**

**Costo: 80€ per 8 lezioni**

**Per info e iscrizioni** contattare Francesca inviando un messaggio al **348 311 80 20** o scrivendo una mail a: **[francescabullo.bz@gmail.com](mailto:francescabullo.bz@gmail.com)**