



MIND BODY STUDIES

LEZIONI DI MOVIMENTO SECONDO IL METODO

## FELDENKRAIS

RICONNETTERSI CON IL PROPRIO CORPO RECUPERANDO LEGGEREZZA E CREATIVITÀ

**14 gennaio - 11 marzo 2022** ciclo di 8 lezioni (escluso 4 marzo)

**17 gennaio – 14 marzo 2021** ciclo di 8 lezioni (escluso 28 febbraio)

ogni venerdì dalle ore **12.30** alle ore **13.30**

ogni lunedì dalle ore **12.30** alle ore **13.30**

insegnante **FRANCESCA BULLO** \*)

al Freiraum, via C.de Medici 1 – Bolzano (di fronte Clinica S. Maria)

**super green pass richiesto**

**€ 94,00** – prenotazioni da subito

Intesa San Paolo, sede BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439



© International Feldenkrais® Federation Archive, Robert Golden

Il metodo Feldenkrais è un sistema di educazione somatica che utilizza il movimento per insegnare la consapevolezza di sé e migliorare l'organizzazione del corpo in azione: imparare 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 e di azione nella vita.

Secondo il fondatore di questo approccio somatico, lo scienziato israeliano Moshè Feldenkrais, la consapevolezza del movimento è una delle chiavi più importanti per scoprire e modificare comportamenti inadeguati e giungere alla vera maturità, ovvero il pieno possesso delle proprie potenzialità fisiche, intellettuali ed affettive.

Wer Feldenkrais praktiziert, sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen seine Bewusstheit – die Bewusstheit seines Körpers, seiner Gedanken, seiner Umgebung, seines Lebens. Deshalb wirkt sich Feldenkrais ebenso auf die körperliche wie auf die seelische Gesundheit aus und gibt neuen Antrieb für eine bewusste Lebensgestaltung. Das enge Zusammenspiel von Körperbewusstheit und geistiger Bewusstheit entdeckte Moshé Feldenkrais (Physiker, Ingenieur und Judosportler) bereits in den 1930er-Jahren.

\*) *MBS CERTIFIED PRACTITIONER, HA STUDIATO IL METODO FELDENKRAIS CON MIA SEGAT E LEORA GASTER* ([HTTP://WWW.MBSACADEMY.ORG](http://www.mbsacademy.org))

**Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali – Freizeitverein der Landesbediensteten**

[verein@freeland.bz.it](mailto:verein@freeland.bz.it) ; [info@freeland.bz.it](mailto:info@freeland.bz.it) ; Tel. 3404148722 ; via Conciapelli 24 – BZ – (previo appuntamento)