Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali
Freizeitverein der Landesbediensteten

MIND BODY STUDIES

LEZIONI DI MOVIMENTO SECONDO IL METODO

FELDENKRAIS

RICONNETTERSI CON IL PROPRIO CORPO RECUPERANDO LEGGEREZZA E CREATIVITÀ

18 GENNAIO – 24 MAGGIO 2023

dalle ore 12.45alle ore 13.45

(max 8 partecipanti)

© foto **Eygea**

insegnante **FRANCESCA BULLO** *)

sede del corso: **Via Goethe 26 – Bolzano**

€ 198,00 – prenotazioni da subito

17 incontri da 60' (escluso il 22.2 ed il 22.3.2023)

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

Cos'è il Metodo Feldenkrais®

Il Metodo Feldenkrais è uno straordinario sistema globale di educazione somatica che usa il movimento per sviluppare una piena consapevolezza di sé e migliorare la propria autoimmagine.

Il Metodo Feldenkrais agisce riorganizzando in modo più funzionale i movimenti e le azioni che compiamo nella vita quotidiana (ad es. allungarsi per prendere un oggetto, sedersi o alzarsi da una sedia, camminare, correre, suonare uno strumento, ecc.) con conseguente maggior benessere generale. Questa riorganizzazione avviene spontaneamente nel momento in cui le persone sono in grado di percepire chiaramente le proprie abitudini ed hanno l'occasione di scoprire delle alternative che possono sentire migliori. Quindi, attraverso le varie esperienze che offre il Metodo Feldenkrais, si accresce la consapevolezza del corpo in movimento, si sviluppa la propriocezione, si affina la qualità di gesti e movimenti e migliora l'immagine di sé. La nostra quotidianità può quindi riacquisire facilità e vitalità, leggerezza e flessibilità. E' quindi un indispensabile sostegno che ci aiuta a vivere una vita più dinamica e piena.

Caratteristica del Metodo è l'utilizzo di movimenti che la persona può sentire piacevoli e sicuri. Con la pratica del metodo ognuno diventa artefice del proprio benessere globale, migliorando la capacità di agire nel modo circostante. In poche parole si diventa padroni di sé stessi. Il Feldenkrais è particolarmente consigliato alle persone con speciali necessità e che quindi incontrano particolari difficoltà nel compiere le azioni quotidiane o che le sentono faticose e poco efficaci.

Per praticare il Metodo Feldenkrais basta avere curiosità, apertura all'esplorazione, alla conoscenza di sé e all'ascolto del proprio corpo. *(copyright feldenkrais.it – AIIMF)*

**) MBS CERTIFIED PRACTIONER, HA STUDIATO IL METODO FELDENKRAIS CON MIA SEGAT E LEORA GASTER (HTTP://WWW.MBSACADEMY.ORG)*

www.freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; info@freeland.bz.it ; Tel. 3404148722 ; via Conciapelli 24 – BZ