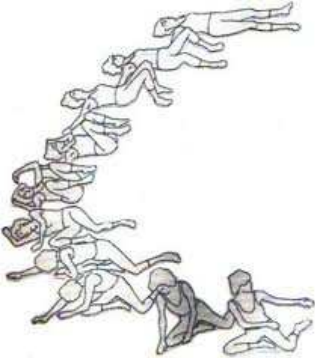




# F E L D E N K R A I S



**SEMINARI A TEMA**

condotti da **Andrea De Rosa**

## **Ginocchia e caviglie**

**SABATO 4 febbraio**

**DALLE 9.30 ALLE 13.30**

Ascoltare il corpo, esplorare ogni più piccolo segmento dei propri movimenti, per acquistare consapevolezza, sciogliersi, e piano piano eliminare posture sbagliate, difetti, dolori. E seguendo processi simili a quelli dei bambini, che imparano a muoversi per la prima volta, liberarsi da movimenti meccanici e ripetitivi, inadeguati, e spesso dannosi.

E' il **metodo Feldenkrais**: non fisioterapia né massaggio, piuttosto una guida al movimento dolce, per tutti e per tutte le età, che ha l'obiettivo di accrescere il potenziale individuale, rendendo coscienti delle proprie azioni, per controllarle e migliorarle.

Nessuna ricetta miracolosa ma la consapevolezza, come sosteneva Moshé Feldenkrais, che oggetto del nostro lavoro è rendere l'impossibile possibile, il possibile facile, il facile piacevole.

**Info in segreteria allo 089 2220014**  
**Dal lunedì al venerdì, dalle 16,00 alle 20,00**