

m etodo feldenkrais®

Nato negli anni Cinquanta e diffuso ormai in tutto il mondo, è un lavoro pratico che aiuta a diventare più consapevoli del proprio corpo. Attraverso lezioni collettive e sedute individuali imparerete a sfruttare meglio le risorse che il corpo offre. Diventerà più facile svolgere attività quotidiane come camminare, stare seduti o in piedi... Lavorando sull'apprendimento e non soltanto sulla meccanica dei movimenti, i benefici ottenuti si manterranno nel tempo. Lo può praticare chiunque a qualsiasi età ed è utilizzato in rieducazione ortopedica e neurologica, ma non solo... Sono infatti molti i professionisti, tra i quali attori, danzatori, musicisti e sportivi, che utilizzano il Metodo Feldenkrais per migliorare l'espressività corporea e l'efficacia di gesti e postura.



**INIZIANO I NUOVI CORSI
A TORINO**

ADATTO A PERSONE DI TUTTE LE ETÀ

Consapevolezza attraverso il movimento... Non vi aspettate ginnastica faticosa, sforzo muscolare e sudore: vi accorgete che i cambiamenti avverranno lavorando con semplicità, dedicando del tempo a voi stessi e al piacere di muovervi liberamente e senza regole, ma in massima sicurezza.

Le lezioni si rivolgono anche a chi non ha esperienze precedenti

- Lunedì 18.00
- Mercoledì 19.00
- Venerdì 10.30

Associazione Crescere - Corso Bernardino Telesio 107/A, Torino

Qualora ci fossero patologie importanti che coinvolgono la sfera motoria o cognitiva, si consiglia una seduta individuale per mettere a fuoco il problema e scegliere il percorso più adatto.

Per tutti i nuovi iscritti la prima lezione è gratuita

Per informazioni e iscrizioni

Alessandro Adamo 338.5278538,

info@feelinmotion.com
www.feelinmotion.com