

Cambiare la postura di un uomo
equivale a cambiare il mondo

FELDENKRAIS

consapevolezza attraverso il movimento

Laboratorio teorico-esperienziale
POSTURA COME LIMITE

Il metodo Feldenkrais (metodo di educazione somatica basato sul movimento) dà l'opportunità di fare esperienza del limite: del corpo, della mente, delle emozioni. La **postura** è in questo senso il **limite** esistenziale che rivela la qualità del nostro movimento. Il laboratorio propone l'esplorazione di questo limite attraverso lezioni di movimento Feldenkrais, suggestioni e contributi attraverso video e comunicazioni volte a creare consapevolezza. Ognuno è invitato a svolgere un percorso esplorativo di scoperta di sé in un paesaggio fatto di gesti, immagini, musica, scrittura autobiografica. Feldenkrais è proposto come pratica filosofica di cura del sé.

con **Paolo Maccagno**

PhD antropologia, insegnante certificato Feldenkrais®, analista filosofo e maratoneta

Cascina,, Bergamo

Sabato 28 Dicembre 2019, dalle 9.30 alle 17.30 con pausa pranzo
(Si consiglia un abbigliamento comodo e l'utilizzo di un materassino)

Costo: € 50. Numero minimo partecipanti 10

Per informazioni e iscrizioni: maccagno.paolo@gmail.com