



A.P.A.S.

Associazione Socio-Culturale
v. 25 Aprile 24040 Stezzano



FELDENKRAIS

consapevolezza attraverso il movimento

Laboratorio teorico-esperienziale
POSTURA COME LIMITE

102 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Giovedì, dal 29 settembre all'1 dicembre 2022 (10 incontri), ore 10.30-12 (€ 40)

METODO FELDENKRAIS (max 20)

Il movimento è consapevole e integra le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione. Il corso si rivolge a chi desidera intraprendere un percorso di attenzione al proprio modo di muoversi, recuperare il movimento naturale e integrato delle parti, cambiare vecchi schemi e abitudini, ripristinare libertà di movimento perdute, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti quotidiani. Attraverso movimenti compiuti in ascolto, ricercando una riduzione dello sforzo ed un movimento proporzionato, secondo le indicazioni di questo metodo, sarà possibile ridurre il dolore, ottenere una flessibilità armonica, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire nuove organizzazioni motorie ed espressive e fiducia nelle vostre capacità.

STEZZANO

Referenti: Rosangela Invernizzi, Maria Teresa Bonacina

Iscrizioni e informazioni: APAS, via XXV Aprile 9/a, tel. 035.4540471, cell. 348 536 3320,
apas.stezzano@gmail.com, www.centroapas.it, lunedì-venerdì, ore 16-18

Sede dei corsi: Cascinetto – Centro culturale, via Mascagni 13