



FELDENKRAIS

Educational per Insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado

GIOVEDI' 20 OTTOBRE 2016 – DALLE ORE 16.30 ALLE ORE 18.30

Il Metodo Feldenkrais è un sistema educativo globale che utilizza il movimento come strumento per lo sviluppo di una piena consapevolezza del sé all'interno di un processo di auto- miglioramento permanente. Basandosi sull'idea che la persona sia un'unità complessa costituita da un insieme (corpo, mente, pensiero ed emozioni) che interagisce costantemente con l'ambiente esterno per formare l'esperienza della vita, il Metodo Feldenkrais sostiene l'idea che migliorando anche solo uno degli elementi costitutivi, si può innescare un miglioramento significativo in tutto l'insieme.

I benefici più evidenti che si possono ottenere con il Metodo Feldenkrais® si riflettono direttamente sulla qualità della vita.

Camminare, fare le scale, correre diventa più semplice e meno faticoso. I movimenti risultano più fluidi e dinamici e si sperimenta una maggiore efficienza fisica e mentale. Questo perché il Metodo Feldenkrais aiuta a diventare più consapevoli del proprio corpo e del modo con cui ci si muove. Non solo.

Il Metodo Feldenkrais è un valido supporto per chi soffre di mal di schiena, dolori cervicali, artrosi, ecc. o per tutte quelle persone che, a causa di traumi o disturbi neurologici, hanno limitazioni nelle capacità motorie e percettive.

Inoltre, trattandosi di un'attività che infonde uno stato di benessere, è utile per ridurre lo stress emotivo e fisico.

Il Metodo Feldenkrais aiuta anche a migliorare l'espressione artistica e la creatività nella danza, nel canto, nel teatro e a incrementare le prestazioni fisiche nella pratica sportiva.

**GIOVEDI' 20 OTTOBRE 2016 dalle 16.30 alle 18.30
presso Palestra Scuola Media "Giovanni XXIII"
Via Monte Bianco 14, 37132 Verona**

Informazioni ed iscrizioni:

educazionefisicaverona@gmail.com

→ NB: CALZE ANTISCIVOLO E TAPPETINO DA PALESTRA ←