

# INTRODUZIONE al METODO FELDENKRAIS®

## seminario esperienziale

*"L'apprendimento che non porta ad un nuovo modo di agire non è apprendimento."  
M. Feldenkrais*

Un seminario per tutte le persone che vogliono imparare a conoscere il proprio corpo, o approfondire un lavoro già fatto su movimento e schemi corporei, per imparare tecniche semplici e molto efficaci che aiutano a liberarci da tensioni, disagio e dolore e a sentirci "integri" e presenti a noi stessi.



<p><b>Imparerai</b> a rilassare corpo e mente; ad aumentare la consapevolezza di come usi il tuo corpo e quindi eliminare le abitudini negative, le contratture e le tensioni. Porterai a casa qualcosa di utile che puoi usare sempre.</p> <p><b>Contenuti</b> 2 lezioni seguite da uno scambio di osservazioni e intervallate da una pausa.</p>	<p><b>Quando</b> sabato 5 novembre 2016 <b>Orario</b> 14.30-17.30</p> <p><b>Dove</b> PuntoBiocentrico, P.zza Cavour 75r Genova</p> <p><b>Costo</b> 45 eur</p> <p><b>Cosa portare</b> tuta e calzettoni, una copertina.</p>
---	--

Se hai amiche e amici interessati gira loro queste informazioni.

**Francesco Fabiano** Insegnante Metodo Feldenkrais  
Info: 339.128.36.73 - francesco@muoversibene.net - www.muoversibene.net