Metodo Feldenkrais®

Lezioni di
Consapevolezza Attraverso il Movimento®

Il Metodo Feldenkrais®

Il **Metodo Feldenkrais®**è un particolare processo di apprendimento, basato sulla profonda *integrazione tra movimento, sensazioni, sentimento e pensiero.*
L'originalità del **Metodo Feldenkrais®** consiste nell'utilizzare *il movimento quale strumento di comprensione e conoscenza di se stessi.*
Attraverso sequenze di movimenti semplici, inusuali e piacevoli, che simulano l'apprendimento giocoso ed esplorativo del bambino, si risveglia la curiosità e l'attenzione verso se stessi, si stimola il funzionamento di muscoli mai sollecitati, si impara a *riorganizzare* i propri movimenti per potersi muovere in modo più armonioso ed efficiente. Si diviene più consapevoli degli schemi utilizzati e si scoprono ulteriori possibilità di azione.
La consapevolezza acquistata durante le lezioni si trasferisce spontaneamente e gradualmente nella vita quotidiana, arricchendo e migliorando le individuali forme espressive.

Lezioni online

La possibilità di praticare il metodo on-line ha di sicuro il vantaggio di abbattere le distanze ed i limiti di tempo sul quando fare le lezioni.

ORARI:

Martedì	ore 12.00 e 21.00
Mercoledì	ore 17.30
Giovedì	ore 8.30

CONOSCERSI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO (CAM®)

Nella lezione ogni allievo lavora per proprio conto guidato verbalmente dall'insegnante.

Durante questo processo ognuno ha la possibilità di esplorare le proprie potenzialità e riscoprire una varietà di movimenti naturali e talvolta dimenticati. Ciascuno apprende percorsi alternativi all'abituale schema di movimento

Per informazioni:

Gabriella Greco
Via Carducci, 50
14100 ASTI
Cell. +39 3388665145
gabriella@kalycantus.com

Studio Kalycantus
Via Carducci, 50 A
14100 ASTI

Il Metodo Feldenkrais ® permette di ottenere:

- Maggiore consapevolezza
- Flessibilità e coordinazione
- Migliore postura
- Supporto per traumi e disturbi neurologici
- Riduzione del dolore
- Riduzione dello stress emotivo e fisico
- Miglioramento dei processi psicomotori
- Maggiore piacere e libertà di movimento
- Perfezionamento delle prestazioni artistiche e sportive
- Benessere psicofisico e arricchimento dell'immagine di sé