

InFlussoFelden **Movimento flessibile** **con il Metodo Feldenkrais**

Dal nome del suo ideatore Moshe Feldenkrais, il Metodo si compone di lezioni collettive chiamate

CAM - Conoscersi Attraverso il Movimento -

e lezioni individuali chiamate

IF - Integrazione Funzionale -

Le CAM sono processi di movimento lenti e dettagliati che l'insegnante indica solo verbalmente, lasciando al praticante tutto lo spazio sensoriale, immaginativo e mentale per esplorare nuove abilità e permettere al movimento di attraversare il corpo e tutto il proprio sé.

Questa modalità è diversa dalla ginnastica tradizionale, ma è sicuramente in accordo con le più aggiornate teorie e pratiche scientifiche della rieducazione funzionale motoria, proponendo l'ottica della **RIORGANIZZAZIONE** dei propri schemi sensomotori.

La risoluzione di un problema è collocata in termini di **DISPONIBILITA'** di scelte e di opzioni che la persona può sviluppare. Creare le condizioni per ricercare nuove opzioni conduce ad una correzione basata su una **SCOPERTA INTERIORE**, che differisce da una persona all'altra

*“ E' molto difficile intervenire sull'uso che fate del cervello **DIRETTAMENTE**, ma in ogni stadio della vostra vita potete cambiare il modo in cui vi muovete: la coordinazione, il ritmo, l'intensità dello sforzo e l'atteggiamento verso la vita che i vostri movimenti implicano.”*
Moshe Feldenkrais

Ti sentirai leggero nelle articolazioni e più radicato a terra.

Comincerai a scoprire i rapporti tra le diverse parti del corpo e sarai più allineato.

Imparerai a dosare la tua forza e ad ampliare il tuo proprio campo percettivo.

Otterrai una naturale riduzione del dolore.

Troverai migliorata la capacità di elaborare alternative nel rispetto dei tuoi limiti.

Sarai più flessibile e coordinato.

Userai i muscoli profondi integrando i movimenti dell'intera colonna

Con l'**Integrazione Funzionale** le mani dell'insegnante guidano la Persona a prendere coscienza delle parti inconsapevoli del proprio corpo attraverso la percezione, la relazione tra le parti e azioni funzionali.

**ARMONIE Associazione di donne per
le donne APS**

Via Emilia Levante n. 138

40139 BOLOGNA

c/o Villa Paradiso

Tel. 051-548151

info@armoniedonnebologna.it

www.armoniedonnebologna.it

Metodo Feldenkrais

**mercoledì dalle 10 alle 11,15
e giovedì dalle 18,30 alle 19,45**

Prevista la partecipazione in
presenza e/o on-line

Modalità Corpo Libero

Utilizzando i principi del Feldenkrais
in una pratica di tipo posturale e con
un approccio dinamico e tonificante

**Il martedì e il giovedì
dalle 10 alle 11
dalle 11,15 alle 12,15**

**il giovedì
dalle 17**

A.S.D. PUNTO ARMONICO

RISERVATO ALLE SOCIE/I

INFO:

ad.frabboni@gmail.com

3393467521

INFLUSSOFELDEN

**IL GUSTO DEL MOVIMENTO CON
IL METODO FELDENKRAIS**

