

Metodo Feldenkrais®

con Elisa Fronteddu

Corsi settimanali 2009/2010

Se sappiamo quello che facciamo, possiamo fare quello che vogliamo (Moshe Feldenkrais).

Ognuno di noi ha acquisito nel corso degli anni un suo particolare modo di muoversi, di essere, di esprimere con il corpo stati d'animo, sentimenti, emozioni, tensioni. Tali modi a volte si radicano in abitudini motorie che a lungo andare possono risultare inefficaci o dannose, dando origine a blocchi sia fisici sia emozionali che non ci permettono di esprimerci al meglio e come vorremmo.

Nulla però nei nostri schemi di comportamento è immutabile se non il credere che lo siano (Moshe Feldenkrais).

Il Metodo Feldenkrais è un processo di apprendimento basato sul movimento che, attraverso una profonda integrazione tra sensazione, movimento e pensiero offre l'opportunità di migliorare l'organizzazione neuro-muscolare recuperando facilità nei movimenti e benessere psicofisico.

A chi si rivolge

Il corso si rivolge a tutte le persone che desiderino imparare:

- a conoscersi meglio;
- a eliminare o ridurre tensioni, dolori, stress e fatiche;
- a muoversi con maggior facilità e piacere nelle azioni quotidiane (qualunque esse siano).

Che siate musiciste/i, casalinghe/i, sportive/i, sedentari/e, ballerine/i, giovani, anziane/i, abili o impacciate/i, flessibili o rigide/i, pigre/i o attive/i... potrete trarne beneficio.

In caso di problemi particolari o dolori molto acuti contattare l'insegnante, che valuterà se consigliarvi di cominciare con delle lezioni individuali o se potete inserirvi direttamente nei corsi di gruppo.

Svolgimento

Durante le lezioni sarete guidati in un processo di scoperta della vostra struttura, delle vostre strategie di movimento e degli atteggiamenti mentali che le accompagnano.

Verrà incrementato lo sviluppo della consapevolezza di sé, di una fine percezione del movimento e dell'attenzione a *come* fate le cose piuttosto che a *cosa* fate in modo da permettere un cambiamento che porti a una migliore qualità nel condurre se stessi.

Questo processo avviene attraverso l'esplorazione di movimenti spesso inusuali o dimenticati, in modo anche ludico ma sempre in tutta sicurezza e in assenza di sforzo. Via via che si affinano consapevolezza, percezione e attenzione, ciò che risultava assai difficile potrà diventare estremamente facile e piacevole.

Inizio corsi: 23 settembre 2008

Mercoledì 10.45-11.45

Giovedì 14.00 -15.00

Giovedì 19.00-20.00

Per informazioni, iscrizioni

Elisa Fronteddu 3403367552 - elisa.fronteddu@gmail.com