

Consapevolezza e Movimento con il Metodo Feldenkrais®

Organizzato da [Deborah Rizzuto](#)

"Se sei consapevole di ciò che fai, puoi fare ciò che vuoi".



Il Metodo Feldenkrais® si basa sulla profonda integrazione fra movimento e sensazioni, tra corpo e mente, e favorisce la ricerca del benessere e della consapevolezza di sé. Attraverso sequenze di movimenti facili e piacevoli, permette di ritrovare flessibilità nella colonna vertebrale, di eliminare tensioni superflue e sviluppare una migliore coordinazione e cooperazione di tutte le parti del corpo. Le lezioni Feldenkrais® ci aiutano a vincere lo stress e le tensioni, a dare sollievo al dolore, a migliorare il rendimento atletico e artistico.

Il metodo è adatto a tutti ed è ideale per chi vuole ritrovare comodità e piacevolezza nella propria quotidianità.

Portare abbigliamento comodo, calzini (tappetino, copertina e cuscino)

La prima lezione prova, il 30 Settembre 2017 h.10:00, è gratuita.

Associazione Gravina Arte via Giotto,6 – Gravina di Catania

Tel. 3388484674

Info: associazionegravinarte@live.it