

IVG

Vado Ligure, due incontri dedicati al Metodo Feldenkrais di Red.

14 Dicembre 2009 - 18:08



[thumb:15639:1]**Vado Ligure.** Si terranno a Vado Ligure sabato 19 dicembre, presso la Palestra Kinesia in via Ferraris, due lezioni gratuite del Metodo Feldenkrais. Il primo incontro, dal titolo “Venire seduti partendo da diverse posizioni”, si terrà dalle ore 10 alle ore 11; il secondo, dal titolo “Liberare la gabbia toracica”, si terrà dalle ore 15 alle ore 16.

Durante la giornata, Anna Benzi, insegnante Feldenkrais, farà provare gratuitamente ai partecipanti delle lezioni di gruppo del Metodo Feldenkrais, per sperimentare libertà e piacere nel movimento, precisione ed eleganza nel gesto e capire come sia possibile eliminare sforzi e dolori dai gesti quotidiani. L’iniziativa è aperta a tutti e la partecipazione è gratuita.

Il Metodo Feldenkrais, che prende il nome dal proprio ideatore Moshe Feldenkrais (1904-1984), aiuta l’individuo a migliorare e potenziare i propri movimenti, rendendoli più facili, piacevoli, efficienti e, perché no, eleganti. Con il Metodo Feldenkrais si ottengono benefici che si riflettono sulla postura e sul modo di muoversi. Si rivolge a persone di qualsiasi età e in qualsiasi condizione fisica. Inoltre, il Metodo Feldenkrais aiuta gli artisti e chiunque pratici uno sport a migliorare e incrementare le proprie prestazioni artistiche e atletiche. Può essere di complemento all’intervento riabilitativo nelle persone che soffrono di disturbi di natura ortopedica o neurologica. Il Metodo è anche indicato per lo sviluppo psicomotorio dei bambini che, attraverso il gioco, imparano una maggiore coordinazione e acquisiscono consapevolezza dei propri movimenti e del proprio corpo.

