

# Metodo Feldenkrais®

Responsabili del proprio benessere attraverso il movimento

agire

scoprire

apprendere

"Rendere l'impossibile possibile, il possibile facile, il facile piacevole"

Moshe Feldenkrais

## A CHI E' UTILE IL METODO?

- A chi soffre di rigidità muscolari, tensioni croniche, dolori di schiena, problemi motori e della colonna vertebrale
- A chi deve recuperare le funzionalità di movimento in seguito a malattie o traumi.
- Alle persone che conducono una vita stressante, costrette a lavori pesanti o ad ore seduti davanti al computer
- Ai bambini con problemi di apprendimento
- Ad attori, musicisti, ballerini per conoscere e sfruttare tutte le potenzialità del corpo e risvegliare la creatività
- Agli sportivi, per migliorare ed affinare la coordinazione nelle loro prestazioni.
- A chiunque desideri muoversi con più agio e naturalezza nelle azioni di vita quotidiana
- A chi desidera dar respiro alla propria vita!



Sophia's Calling

www.sophiascalling.org

Associazione Culturale Sophia's Calling ©



Casa del Quartiere  
San Salvario - via Morgari 14

Casa del Quartiere  
San Salvario

Lunedì	9.15 - 10.15	Metodo Feldenkrais
Mercoledì	9.15 - 10.15	Bones for Life
Giovedì	12.45 - 13.45	Metodo Feldenkrais



via Sant'Anselmo 25

Venerdì	18.30 - 19.30	Metodo Feldenkrais
---------	---------------	--------------------

## Integrazioni Funzionali

Contattare l'insegnante per concordare giorno e orario.

Si consiglia un abbigliamento comodo

### Lezione di prova gratuita

Le attività avranno inizio a partire da Lunedì 22 settembre

Sarà possibile inserirsi nei corsi in qualsiasi momento dell'anno

Per info: Mariachiara Misischi - 347 7377619  
machi@fastwebnet.it



AIIMF  
Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais®

## Bones for Life® - Ossa per la Vita®

### Il Movimento Intelligente di Ruthy Alon

Il programma di Ossa per la Vita, facendo proprie le strategie del Metodo Feldenkrais, affronta da un punto di vista funzionale il tema del rafforzamento delle ossa.

Nel corso ci si avvale di speciali configurazioni motorie, che coinvolgono organicamente tutte le parti del corpo, per sviluppare una postura più allineata e per fare esperienza in tutta sicurezza di quelle pulsazioni elastiche che sono alla base della salute del tessuto osseo.

Il risultato è una camminata più dinamica ed efficiente che con la sua pressione ritmica può così assolvere pienamente alla sua funzione di stimolo al rinnovamento del tessuto osseo nella sua densità e forza.

Per recuperare la disponibilità e il piacere di muoversi!

Abbiamo a disposizione un codice naturale contro l'osteoporosi!

La maggiore conoscenza di sé e l'esperienza concreta del poter ampliare il repertorio delle proprie possibilità creano benefici non solo puramente fisici, ma anche a livello emotivo e di pensiero per il profondo collegamento che c'è tra il nostro corpo e la nostra mente.

Il Metodo Feldenkrais si propone di far attingere al potenziale che è presente in ciascuno di noi, utilizzando il movimento per attivare le naturali capacità del sistema nervoso di apprendere e migliorare le proprie funzioni



### Consapevolezza Attraverso

**il Movimento:** l'insegnante guida con la sua voce gli allievi attraverso una sequenza di movimenti, collegati a funzioni motorie specifiche, ma senza proporre un modello da imitare. L'esplorazione personale è il fulcro della lezione e si basa sull'ascolto delle sensazioni prodotte dal movimento... piccoli movimenti si compongono in azioni sempre più complesse in cui tutto il corpo è invitato a partecipare. Il piacere e la curiosità diventano il filo da seguire all'interno di questa ricerca senso-motoria che ricorda il nostro iniziale sviluppo come individui, con l'opportunità di riconoscere e ridurre gli sforzi muscolari inutili o controproducenti che intervengono automaticamente nel movimento.

**Integrazione Funzionale:** in queste lezioni l'insegnante comunica con l'allievo soprattutto attraverso il contatto: le sue mani muovono delicatamente parti del suo corpo, ricevendo così informazioni sul suo funzionamento neuromuscolare. Questo dialogo non verbale nasce e si sviluppa in base alle necessità e alle risposte di ogni singolo allievo, alla scoperta di come le singole parti di sé possono collaborare in ogni azione.

Viene insegnato in :

LEZIONI DI GRUPPO  
Consapevolezza Attraverso il Movimento®

LEZIONI INDIVIDUALI  
Integrazione Funzionale®

