



1 MASTERCLASS AL MESE SUL METODO FELDENKRAIS CON ROBERTA GELPI A COSIA

SABATO 16

DICEMBRE DALLE 17.00 ALLE 18.30 Le lezioni

si rivolgono a tutte le persone che desiderano ampliare e migliorare il proprio modo di muoversi sia nelle azioni quotidiane che in quelle sportive o artistiche. Il lavoro

mira a risvegliare, attraverso alcuni processi del Metodo Feldenkrais®, la curiosità verso il proprio corpo e le sue capacità di movimento in una atmosfera di accogliente condivisione di gruppo. Il Metodo

Feldenkrais®

è un metodo di apprendimento basato sull'ascolto profondo e l'integrazione tra movimento, sensazioni, sentimenti e pensiero. Il Metodo

permette di migliorare, incrementare e

facilitare: il

coordinamento motorio, la postura in movimento, l'orientamento nello spazio, la

flessibilità (mobilità fisica e mentale), la percezione di se stessi

(propriocezione), la qualità e il piacere del movimento. Ridurre e gradualmente eliminare: lo sforzo e

la tensione superflui, i dolori muscolo/articolari. www.feldenkrais.it TUTTE LE

DATE

Sabato 20
Gennaio 17.00/18.30 – Sabato 24 Febbraio 17.00/18.30 – Sabato 24 Marzo
17.00/18.30 – Sabato 28 aprile 17.00/18.30 – Sabato 26 Maggio 17.00/18.30 –

Sabato 16 Giugno 17.00/18.30 Costo della

Masterclass: 20 euro – per tesserati CosiArte 15.00 euro – Pacchetto di 3

lezioni prese obbligatoriamente in un trimestre 50 euro – per tesserati

CosiArte 40 euro. E'

necessaria la prenotazione entro il Giovedì

che precede

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=21966](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=21966)

Presso CosiArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Lido di Ostia, RM, Italia

Dal 16.12.2017 ore 17:00

Al 16.12.2017 ore 17:00

www.tumit.it/