



CAMMINARE CON PIACERE, FLUIDITÀ E LEGGEREZZA MASTERCLASS A CURA DI ROBE

DOMENICA 25

MARZO DALLE 16.30 ALLE 18.00 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 Costo della

Masterclass: 20 euro – per tesserati CosìArte 15.00 euro. E'

necessaria la prenotazione entro il Giovedì

che precede la data della Masterclass tramite mail, lasciando nome, cognome e numero di cellulare, grazie. ROBERTA

GELPIDanzatrice

di formazione contemporanea, insegnante del Metodo Feldenkrais® e di Bones for Life®. Cofondatrice

con Julie Ann Anzilotti e Virgilio Sieni del gruppo di teatro/danza Parco Butterfly

[Descrizione completa su \[www.tumit.it/evento.php?idEvento=22155\]\(http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22155\)](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22155)

[Presso CosìArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Lido di Ostia, RM, Italia](http://www.tumit.it)

Dal 25.03.2018 ore 16:30

Al 25.03.2018 ore 18:00

www.tumit.it/