



## MASTERCLASS SUL METODO FELDENKRAIS CON ROBERTA GELPI

MASTERCLASS SUL METODO FELDENKRAIS

CON ROBERTA GELPI CAMMINARE CON PIACERE, FLUIDITA' E LEGGEREZZA MASTERCLASS DOMENICA 29 APRILE 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](http://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

GELPI Danzatrice

di formazione contemporanea, insegnante del Metodo Feldenkrais® e di Bon

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22260](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22260)

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

Dal 29.04.2018 ore 16:30

Al 29.04.2018 ore 16:30

[www.tumit.it/](http://www.tumit.it/)