

Password per il nostro benessere

FELDENKRAIS: CONSAPEVOLEZZA PER FARE DI MENO OTTENENDO DI PIU'

Con il metodo Feldenkrais si utilizzano i movimenti del corpo per scoprirne le capacità e la consapevolezza.

Piccoli movimenti facili e possibili a tutti, non è una fatica, non è un lavoro, non è una cosa complessa, ma movimenti semplici che ci aiutano a rendere migliore corpo e mente.

Questo metodo ci insegna che “quando si sa quello che si fa, si può fare quello che si vuole”.

Ed aiuta a :

- sciogliere le tensioni muscolari;
- rendere più agili le attività quotidiane;
- alleggerire i dolori;
- sentirsi più leggeri, flessibili ed aperti con il mondo;
- sentirsi bene con se stessi;
- sentirsi leggeri con un maggior equilibrio;
- migliorare lo stile di vita, professione, hobby e attività sportive.

Per le lezioni servono un abbigliamento comodo, un tappetino, una copertina ed un cuscino.

Per informazioni, contattare **339 8630788**.



QUANDO: martedì e venerdì, a partire dal 18 ottobre

DURATA: 50 minuti a lezione, dalle 18:00 alle 18:50

DOVE: sala polivalente della Biblioteca

N. LEZIONI: 16 lezioni.

COSTO : € 80,00

ISCRIZIONI: Biblioteca di Pradalunga

Tel. 035767199, biblioteca@comunepradalunga.it