

METODO FELDENKRAIS®

POST
FORMAZIONE
continua

con Marina Cacciotto assistente formatore

sabato 22 ottobre e 19 novembre

DARE FORMA AL MOVIMENTO ATTRAVERSO L'AUTO-TOCCO

Nei movimenti funzionali il corpo cambia forma adattandosi alla trazione della forza di gravità e talvolta si tende a muoversi in modo asimmetrico per mantenersi in **EQUILIBRIO**; durante il seminario si porterà l'attenzione alla percezione dei movimenti con l'**AUTO-TOCCO** sia attraverso lo scheletro che le masse muscolari. Sarà così possibile affinare le capacità di entrare in contatto con noi stessi ed utilizzare queste competenze sulle altre persone.



L'EQUILIBRIO

Quante volte abbiamo sentito che è più facile mantenersi in **EQUILIBRIO** dopo una lezione di Cam? Quali sono le lezioni e le strategie che adottiamo che possono favorire questa capacità?

L'**EQUILIBRIO** di per se è una funzione dinamica ed in questo seminario vederemo come attraverso i movimenti della testa connessi con il resto del corpo sarà più facile muoversi sentendosi più radicati al suolo.

-
- **MODALITÀ:** in presenza oppure online a scelta dei partecipanti
 - **ORARIO:** dalle 10 alle 13 con breve pausa

I SEMINARI SONO RIVOLTI
AGLI INSEGNANTI DEL M. FELDENKRAIS

Info:
Marina Cacciotto
338.6608129
Sede:
Via Oropa 28 Torino

