

# METODO FELDENKRAIS®

con Marina Cacciotto assistente formatore

Sabato 12 aprile 2025

SEMI  
NARIO  
PUBBLI  
CO

## LA MANDIBOLA E LA RESPIRAZIONE

### I MOVIMENTI DELLA BOCCA:

mandibola, lingua sono profondamente radicati nell'auto immagine personale; fin da piccoli abbiamo bisogno di esplorare il mondo attraverso la bocca non solo per imparare a parlare ma per poterci sviluppare in modo armonioso. Le tensioni nella mandibola possono interferire con la respirazione, fonazione e deglutizione causando fastidiosi dolori e scrocchi, ma possono anche influenzare l'intera postura e lo stato emotivo. In questo seminario i partecipanti impareranno varie strategie per ridurre le tensioni nella mandibola e respirare meglio con una postura eretta spontanea.



**MODALITÀ:** in presenza oppure online a scelta dei partecipanti.

**ORARIO:** dalle 10 alle 13 con breve pausa. **COSTO:** 60 euro

**SEDE:** Via Oropa 28 Torino

**SARANNO DISPONIBILI LE REGISTRAZIONI  
COMPRESSE NEL COSTO**

Info: Marina Cacciotto  
338.6608129  
cacciotto.marina@gmail.com  
Sede: Via Oropa 28 Torino

