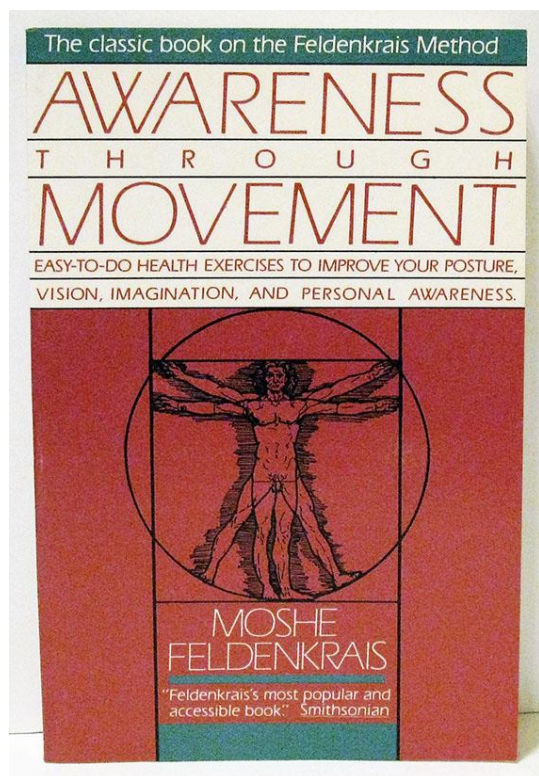


10 mercoledì da gennaio ad aprile 2021 – ore 18.45-19.45

## **METODO FELDENKRAIS**

con **Silvia Luraschi**



**Il corso si svolgerà on line, tramite la piattaforma Zoom.**

*Invieremo via email agli iscritti le indicazioni per partecipare.*

La lezione di gruppo di Consapevolezza Attraverso il Movimento è un'esplorazione dei movimenti inusuali del corpo guidata dalla voce dell'insegnante al fine di renderci più consapevoli del nostro corpo e più sensibili all'ambiente nel quale ci muoviamo.

Il Metodo Feldenkrais è una pratica di apprendimento e di cura di sé ancora poco diffusa di Italia, ma già praticata da tantissime persone nel mondo perché insegna un modo funzionale e consapevole – sul piano fisico, mentale ed emotivo – di muoversi.

Il movimento infatti è alla base non solo delle nostre azioni, ma anche di sensazioni, emozioni e pensieri.

Muoversi con leggerezza significa ridurre tensioni e sforzi e sentire la bellezza di essere mente e corpo insieme. L'esperienza della fluidità, della leggerezza e del piacere di muoversi generano infatti la consapevolezza corporea e l'integrazione dei movimenti nell'ambiente

### **Date degli incontri, costo e modalità di iscrizione**

Date: mercoledì 13, 27 gennaio, 3, 10, 24 febbraio, 3, 10, 24, 31 marzo, 7 aprile 2021.  
Ore 18.45-19.45.

Costo: 120 euro. Posti limitati. È necessario iscriversi almeno una settimana prima dell'inizio del corso scrivendo a: [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it).

**Silvia Luraschi** è dottore di ricerca in Scienze della Formazione e Comunicazione all'Università di Milano-Bicocca e insegnante del Metodo Feldenkrais. La sua ricerca è orientata alla sperimentazione del movimento e delle esperienze sensoriali nei contesti di educativi. È autrice di *Bisogna vivere se stessi come un popolo intero* (2019, Animamundi) e co-produttrice a Philo di GRASS - Circolo di ricreazione di sguardi e pratiche educative

**Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano**