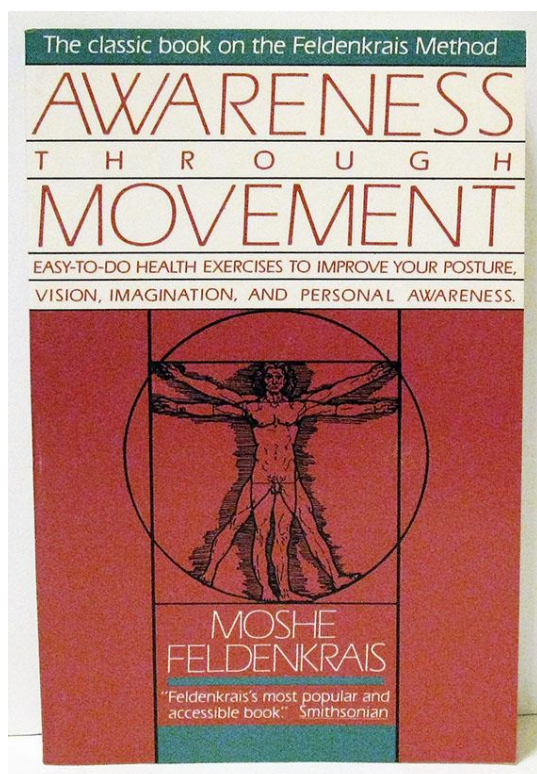


10 venerdì da ottobre a dicembre 2021 – ore 18.45-19.45

## Metodo Feldenkrais

con **Silvia Luraschi**

su **Zoom**



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

**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.

**Le date:** venerdì 8, 15, 22, 29 ottobre, 5, 12, 19, 26 novembre, 4 e 10 dicembre 2021. Ore 18.45-19.45.

**Costo:** 120 euro per i 10 incontri.

**Le iscrizioni si effettuano a partire dall'1 settembre 2021, tramite il sito di Philo ([www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it)) nella pagina web dedicata all'evento: <https://www.scuolaphilo.it/evento-philometodo-feldenkrais-su-zoom-202106251939/>**

Agli iscritti verrà inviato il link Zoom per partecipare. **Il seminario è a posti limitati (max 25).** È possibile iscriversi fino a massimo due giorni prima dell'inizio del seminario (salvo esaurimento posti disponibili).

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