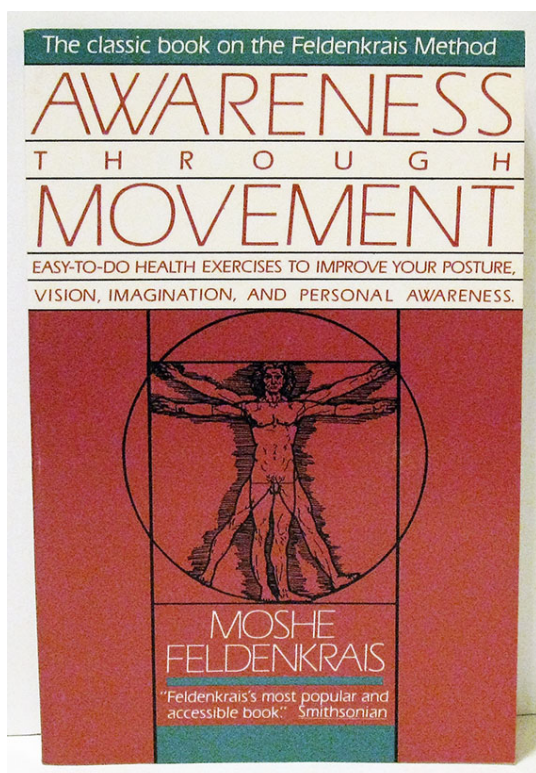


8 venerdì da settembre a dicembre 2022 – ore 18.45-19.45

## 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:** mercoledì 28 settembre, 12 e 19 ottobre, 2, 9, 23, 30 novembre, 21 dicembre 2022. Ore 18.45-19.45.

**Costo:** 100 euro per 8 incontri.

**Le iscrizioni si effettuano a partire dall'1 settembre 2022, tramite il sito di Philo ([www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it)) nella pagina web dedicata all'evento:**

[https://www.scuolaphilo.it/evento-philosophy/metodo-feldenkrais-su-zoom\\_202206201438/](https://www.scuolaphilo.it/evento-philosophy/metodo-feldenkrais-su-zoom_202206201438/)

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**

[www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it) - email della segreteria: [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it)