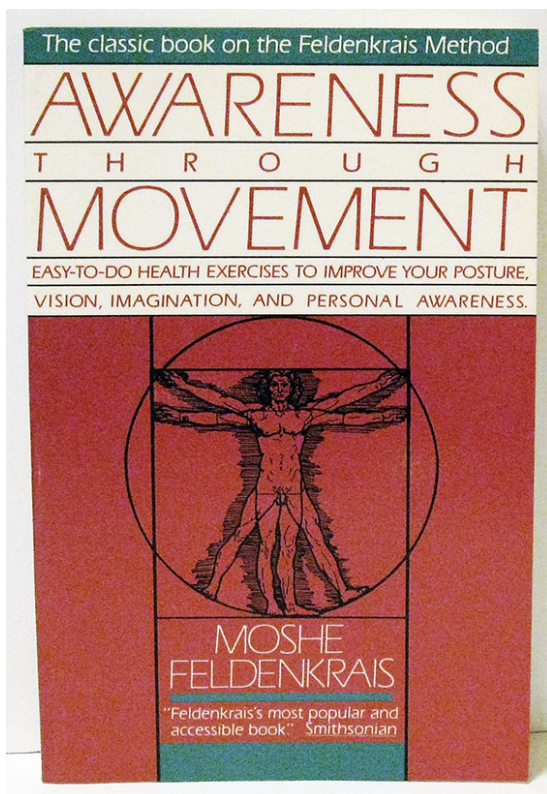


10 venerdì da marzo a giugno 2023 – ore 18.45-19.45

## 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 che si sta diffondendo in Italia ed è 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: 24, 31 marzo, 14, 21, 28 aprile, 5, 12, 19, 26 maggio, 9 giugno 2023. Ore 18.45-19.45.

Costo: 120 euro per 10 incontri.

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

<https://www.scuolaphilo.it/evento-philofeldenkrais202212051842/>

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)