

10 incontri da gennaio a marzo 2027 – ore 18.45-20.00

Metodo Feldenkrais

con **Silvia Luraschi**

su **Zoom**



“Senza movimento la vita è impensabile. Il movimento è la base di tutte le nostre azioni, delle nostre sensazioni, dei nostri sentimenti, dei nostri pensieri.”

Moshe Feldenkrais

La lezione di gruppo di Consapevolezza Attraverso il Movimento è molto più di un lavoro sul corpo: è una vera e propria pratica filosofica di cura di sé. Attraverso un'esplorazione guidata del movimento, impariamo ad ascoltarci profondamente, lasciando andare sforzi e tensioni per riscoprire il piacere di abitare il nostro corpo con leggerezza.

Il ciclo di incontri sarà interamente dedicato all'ecologia del movimento. Intendiamo il Metodo Feldenkrais® come un'esperienza di relazione: muoversi diventa un modo per sintonizzare il nostro "corpomente" con l'ambiente circostante, coltivando una sensibilità nuova verso ciò che ci circonda. In questa prospettiva, il movimento

non è solo azione fisica, ma pensiero incarnato, sensazione ed emozione. Imparare a muoverci in modo più consapevole e funzionale significa trasformare il modo in cui percepiamo noi stessi, gli altri e il mondo.

Silvia Luraschi (PhD) È pedagoga sistemica, analista biografica a indirizzo filosofico SABOF e insegnante del Metodo Feldenkrais®. La sua ricerca esplora il movimento e l'esperienza sensoriale come pratiche narrative, riflessive ed ecologiche. È autrice di *Le vie della riflessività. Per una pedagogia del corpomente* (2021, Armando) e co-produttrice a Philo di GRASS - Circolo di ricreazione di sguardi e pratiche educative. www.silvialuraschi.it

Le date: venerdì 15, 22, 29 gennaio; 5, 12, 19, 26 febbraio; 5, 12, 19 marzo 2027. Ore 18.45-20.00

Costo: 150 euro per i 10 incontri.

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

https://scuolaphilo.it/evento-philofeldenkrais_202609161520/

Agli iscritti verrà inviato il link Zoom per partecipare. **Il seminario è a posti illimitati.** È possibile iscriversi fino a massimo tre giorni prima dell'inizio del seminario.

Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano

(immagine: fotografia di Laura Farinoni)

www.scuolaphilo.it - email della segreteria: info@scuolaphilo.it