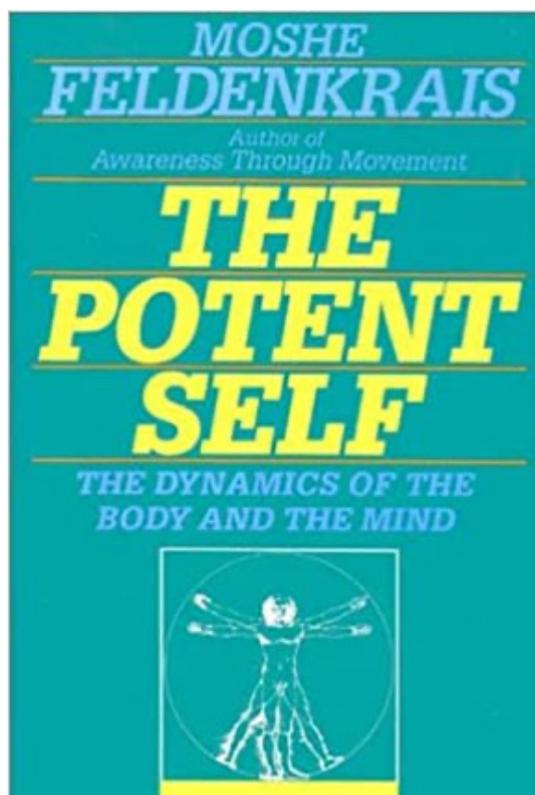


10 mercoledì da ottobre a dicembre 2023 – ore 18.45-19.45

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 (PhD) è pedagoga, counselor 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 *Le vie delle riflessività. Per una pedagogia del corpomente* (2021, Armando) e co-produttrice a Philo di GRASS - Circolo di ricreazione di sguardi e pratiche educative.

Le date: 4, 11, 18, 25 ottobre, 8, 15, 22, 29 novembre, 6, 13 dicembre 2023. Ore 18.45-19.45.

Costo: 140 euro per 10 incontri.

Le iscrizioni si effettuano a partire dal 1° settembre 2023, tramite il sito di Philo (www.scuolaphilo.it) nella pagina web dedicata all'evento:

https://www.scuolaphilo.it/evento-philofeldenkrais_202307200925/

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 - email della segreteria: info@scuolaphilo.it