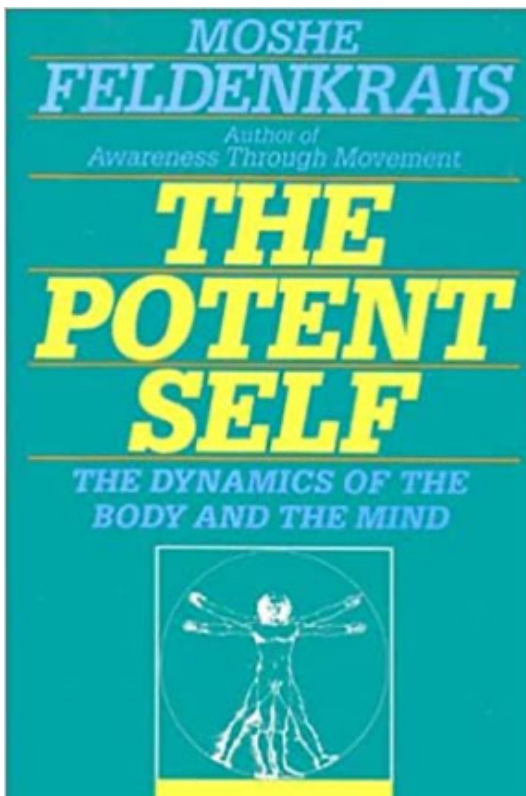


10 mercoledì da febbraio ad aprile 2024 – ore 19.00-20.00

## 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. [www.silvialuraschi.it](http://www.silvialuraschi.it)

**Le date:** 7, 14, 21 e 28 febbraio, 6, 13, 20 e 27 marzo, 3 e 10 aprile 2024. Ore 19.00-20.00.

**Costo:** 140 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-philofeldenkrais202312061527/>

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)