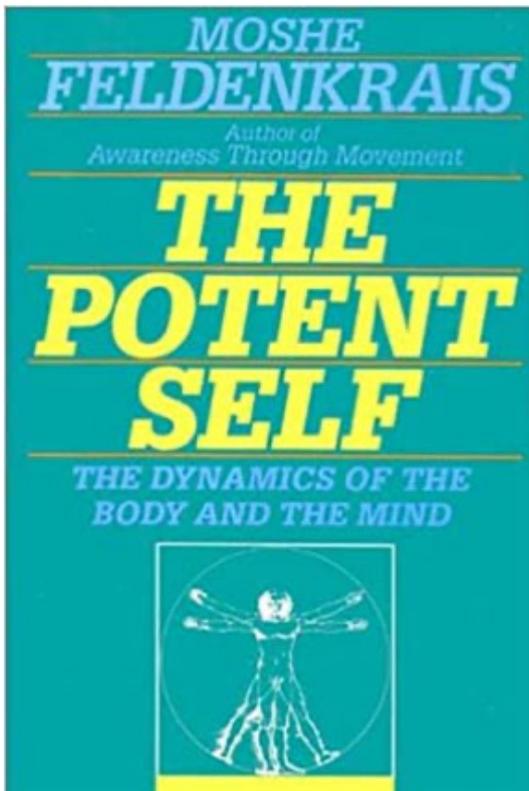


5, 12, 19 e 26 giugno 2024 – ore 19.00 – 20.00  
e 1 lezione gratuita il 29 maggio

## **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:** 29 maggio lezione gratuita; 5, 12, 19 e 26 giugno 2024. Ore 19.00-20.00.

**Costo:** 60 euro per i 4 incontri di giugno.

**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-philosophy/metodo-feldenkrais-su-zoom\\_202404221307/](https://www.scuolaphilo.it/evento-philosophy/metodo-feldenkrais-su-zoom_202404221307/)

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)