

ottobre-dicembre 2024 e febbraio-aprile 2025 – ore 18.30-19.30

Metodo Feldenkrais 2024-2025

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

Le date (ore 18.30-19.30):

2024: ottobre 9, 16, 23 e 30, novembre 6, 20 e 27, dicembre 4, 11 e 18

2025: febbraio 5, 12, 19 e 26, marzo 5, 12, 19 e 26, aprile 2 e 9.

Costi e modalità di iscrizione

Percorso annuale in due moduli. È possibile iscriversi ai due moduli separatamente, oppure abbonarsi all'intero percorso.

Abbonamento all'intero percorso (20 incontri, ottobre 2024-aprile 2025): 250 euro.

Iscrizione al primo modulo (10 incontri, ottobre-dicembre 2024): 140 euro.

Iscrizione al secondo modulo (10 incontri, febbraio-aprile 2025): 140 euro.

Per le modalità di iscrizione vedi il sito di Philo (www.scuolaphilo.it) nella pagina web dedicata al Metodo Feldenkrais 2024-2025:

https://www.scuolaphilo.it/evento-philofeldenkrais_202408261123/

Agli iscritti verrà inviato il link Zoom per partecipare. **Il seminario è a posti limitati (max 25)**. È possibile iscriversi fino a massimo tre giorni prima dell'inizio del seminario (salvo esaurimento posti disponibili).

(immagine: foto di Laura Farinoni)

Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano

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