SEMINARIO del Metodo Feldenkrais®

IL METODO

Ogni giorno il nostro corpo è in continuo movimento. Come sarebbe la nostra vita se imparassimo a muoverci meglio? Se sciogliessimo alcune rigidità, tensioni e dolori, che ci accompagnano durante la giornata?

Attraverso il **Metodo Feldenkrais®** possiamo rendere i nostri movimenti più facili, piacevoli, efficienti e spontanei, prendere consapevolezza del nostro corpo e usarlo al meglio per una vita più dinamica e piena.

Non si tratta di ginnastica né di terapia, ma di un metodo gentile che insegna a rispettare i nostri limiti, permettendo di ottenere risultati inaspettati in termini di flessibilità, forza e riduzione del dolore.

Il Metodo Feldenkrais® può essere praticato da tutti, indipendentemente dall'età e dalle condizioni di salute. È un valido supporto per ridurre il dolore nei disturbi ortopedici e neurologici, oltre che per diminuire lo stress. Aiuta a migliorare performance nello sport, nella danza e in tutte le discipline di espressione artistica (canto, musica etc...)

L'INSEGNANTE

Giovanni Gargini, musicista, insegnante del Metodo Feldenkrais®. Frequenta il corso di formazione del Metodo Feldenkrais® "Firenze 6" sotto la direzione didattica di Ruty Bar e gli insegnanti Ruthy Alon Basil Glazer, Carl Ginsburg e Lucia Ginsburg.

Le Lezioni:

Il Seminario è una proposta di lavoro su tematiche specifiche. Prevede un lavoro di gruppo attraverso l'insegnamento di lezioni di CAM® (Consapevolezza Attraverso il Movimento). L'insegnante, con l'ausilio della voce, guida gli allievi ad eseguire movimenti propedeutici, semplici, ripetuti nella costanza di un ascolto di sé amplificato dal senso cinestetico. L'intento è quello di sensibilizzare le persone alla consapevolezza corporea, qualità molto utile quando si praticano discipline artistiche nelle quali è importante usare il corpo per imparare, memorizzare, performare davanti ad un pubblico con disinvoltura.

Proposta Didattica:

Seminario introduttivo – durata 2,5h
Seminario approfondito – durata 6h

Tematiche dei seminari:

Ritmo e Metodo Feldenkrais, La respirazione, La Funzione del Camminare, I Piedi e l'Equilibrio, Le Mani, Schiena Libera...

Per Informazioni:

Giovanni Gargini
giovannigargini@gmail.com - 3338283982

BeAware
Metodo Feldenkrais®