

Corriere della Sera Mercoledì 10 Febbraio 2010

Cultura & Tempo libero

Tempo Libero

CORSO

Gli occhi per rilassarsi

Gli occhi non servono solo per vedere ma incidono anche sulla postura. Recuperare la «libertà degli occhi» che nell'età adulta tendono a perdere la mobilità costretti davanti ai monitor è il tema del seminario pratico «Occhi e movimento». Si metterà in relazione il movimento degli occhi con quello del corpo attraverso il metodo Feldenkrais. Il corso, **domenica 14**, dalle ore 10 alle ore 13 e dalle 14.30 alle 16.30 alla Palestra Forte (via Statuto 4, iscrizioni 02.659.01.77), è tenuto dal maestro israeliano Lior Pessach e costa 80 euro.