

CORPO

AVANTGARTEN **MUOVERSI PER CONOSCERSI**

Oggi e fino a domenica lezioni pratiche su «Le basi del Metodo Feldenkrais», con Donna Ray e Caterina Forte, alla Palestra Avantgarden, in via Ventura 11 (traversa via Duca della Verdura). Lezioni dalle 12 alle 16,30, domenica dalle 9.30 alle 15.30. Il Metodo Feldenkrais è un approccio all'apprendimento e alla conoscenza di sé attraverso il movimento, basato sulla profonda integrazione fra movimento, sensazioni, sentimento e pensiero. Attraverso sequenze di movimenti facili e piacevoli, permette di portare consapevolezza nelle parti del corpo «dimenticate», e spesso divenute dolenti, trovare nuove soluzioni motorie in armonia tra struttura scheletrica e muscolare, flessibilità nella colonna vertebrale, facilità respiratoria, consapevolezza nell'uso dei sensi. Informazioni: 091321805.