



A.P.A.S. ORGANIZZA

con il patrocinio del



Comune di Stezzano

AL "CASCINETTO" di Via Mascagni - Stezzano

MARTEDI 01 OTTOBRE 2024 dalle ore 10.40 alle 11.40

FELDENKRAIS

CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

POSTURA COME LIMITE

SEI CURIOSO DI SAPERE CHE COSA E'
"FELDENKRAIS" ?

Vieni a partecipare a questo seminario e scopri il beneficio
del metodo "FELDENKRAIS".

*" E' un modo per far pace con la gravità. Una ginnastica
dolce per entrare in contatto col SE profondo e per percepire
il fluido continuo della vita che ci attraversa"*



Sei un atleta o semplicemente hai dolori alla schiena o articolazioni?

FELDENKRAIS può esserti di aiuto; i suoi profondi benefici per dolori cronici, lesioni o ansie sono stati notati in medicina (news scienza).

FELDENKRAIS propone gentili sequenze esplorative di movimento dove imparerai a muoverti liberamente, con maggior facilità, flessibilità e grazia migliorando la postura, l'equilibrio ed il coordinamento.

Costo: € 50 per 10 lezioni. Numero massimo partecipanti 20 (si consiglia un abbigliamento comodo e l'utilizzo di un materassino).

Per informazioni rivolgersi all'A.P.A.S. Stezzano Via 25 Aprile, 9/A, orario dalle ore 15,30 alle ore 17,45 dal Lunedì al Venerdì. Tel. 035-0032775 - cell. 3485363320.