

Il Coordinamento donne Federazione Nazionale Pensionati CISL "ASSE DEL PO" organizza un seminario di sei incontri, utilizzando il metodo Feldenkrais®

MUOVERSI CON GIOIA
IN MODO CONSAPEVOLE II CICLO
IL ROTOLO MAGICO

Il **Feldenkrais®** è un metodo di auto-educazione attraverso il movimento, che prende il nome dallo scienziato, fisico e ingegnere israeliano che lo ideò: Moshé Feldenkrais (1904-1984). Si basa essenzialmente sul prendere consapevolezza dei propri movimenti e dei propri schemi motori e quindi, attraverso il movimento, di espandere la consapevolezza di sé nell'ambiente. È composto da sequenze di semplici processi motori che coinvolgono ogni parte del corpo, dall'ascolto profondo delle sensazioni che essi suscitano, dallo sviluppo di nuovi modi di muoversi, atteggiarsi e percepirsi.



È accessibile a tutte le persone, di qualsiasi età e condizione fisica. Tecnicamente, il metodo può essere considerato sia un tipo di ginnastica dolce che di ginnastica posturale, in quanto potenziando la funzionalità del cervello e del sistema nervoso, agisce positivamente sia sulla postura sia sulla coordinazione e fluidità di movimento.

In questo ciclo di lezioni lavoreremo con quello che Ruthy Alon, una tra le prime collaboratrici di

Feldenkrais, definisce "**Rotolo Magico**", per :

- Favorire l'allineamento della colonna vertebrale
- Migliorare la flessibilità di collo, colonna, bacino, scapole
- Mobilizzare le vertebre dorsali
- Trovare il proprio ritmo personale

L'insegnante sarà **FULVIA RODA**

Dopo aver lavorato presso l'ASL di Rho come psicomotricista, si è diplomata insegnante del metodo Feldenkrais® durante il corso Firenze 1 nel 1997. E' stata la prima ad introdurre il metodo a Cremona, aprendo un proprio studio privato. **E' l'unica a Cremona autorizzata all'insegnamento del Feldenkrais®.** Lavora con adulti e bambini ed ha scritto alcuni articoli per le riviste specializzate.

Il corso si articola in sei lezioni di 90 minuti ciascuna ogni mercoledì a partire dal 17 Ottobre dalle 18.00 alle 19.30 e a seguire nei gg. 24 e 31 ottobre e 7, 14 e 21 Novembre 2018.

Il corso si terrà presso il CFP IAL di Cremona in via Dante 121, in sala Goldani

L'iscrizione prevede un contributo di € 60,00 per i soci e di € 80,00 per i non soci.

Le iscrizioni si ricevono telefonando presso la sede del Coordinamento Donne FNP-CISL – Asse del Po Via Dante, 121 Cremona Tel. fisso 0372.413426, cell. 3355441348 entro e non oltre il 13 ottobre 2018 e fino all'esaurimento dei posti.