

IL METODO FELDENKRAIS®

“L NOSTRO CORPO E' COSTRUITO PER MUOVERSI
EFFICACEMENTE CON IL MINIMO SFORZO”

Moshe Feldenkrais

**CONOSCERSI ATTRAVERSO
IL MOVIMENTO®**

Lezioni di gruppo

**Ore 15,00 Lunedì,
ore 19,00 Lunedì**

presso La “CASINA ROSSA”, in collabora-
zione con la Polisportiva Pian del Mugnone,
in via di Bugia 2, Caldine- Fiesole

SEMINARI

Informazioni reperibili sul sito
www.feldenkrais.it

Per ulteriori informazioni

tel.3284565166



E' possibile ricevere *lezioni individuali* di
INTEGRAZIONE FUNZIONALE®
nella quale l'insegnante guida direttamente
con le mani l'allievo attraverso un contatto
non invasivo alla scoperta di modi di
muoversi più piacevoli ed efficaci.



“OSSA PER LA VITA®”

Il programma per stimolare la forza delle ossa

*“Nel contesto dell'acquisizione di una capacità, occorre evitare la
frustrazione di uno sforzo non necessario.” Ruthy Alon*

www.bonesforlife.com

ore 9,00 di Martedì

Presso il centro Estetico “GRAZIELLA” a Pontassieve in Znoymo, 27/A Tel. e Fax.
055-8313032 esteticagraziella@tiscalinet.it

Ore 15,00 Venerdì

presso la Casina Rossa, Caldine, Firenze