

SEMINARIO

I PIEDI TRA STABILITA' E FLESSIBILITA'

Particolarmente indicato a chi soffre di: **PROBLEMI DI EQUILIBRIO, DEFORMAZIONI DOVUTE ALL'UTILIZZO PARZIALE DELLA PIANTA**

Il piede è una meraviglia dell'ingegneria anatomica: ci permette di avere un supporto ideale alle potenzialità di movimento del corpo umano, ma anche di avere una ottima base di collegamento del corpo al pavimento e l'unica base di fatto, quando stiamo in piedi, a creare il contatto per poter scaricare il peso a terra.

Faremo quindi esperienza delle potenzialità della pianta del piede in relazione al resto della struttura umana, in totale sicurezza, per lo più con lezioni al pavimento e con l'utilizzo del muro, per poi giungere a lavorare in piedi in interazione diretta con l'equilibrio, nel quale all'appoggio del piede viene affidata la postura in verticale del corpo nella sua massima sfida anti-gravitaria.

IL METODO FELDENKRAIS ®

Imparare ad imparare

Il Metodo Feldenkrais® è un Metodo per imparare a conoscere e a utilizzare pienamente le nostre risorse attraverso il movimento. Obiettivo del Metodo è migliorare la consapevolezza e la sensibilità, espandere il repertorio di movimento, ridurre il dispendio di energie migliorando l'efficacia delle nostre azioni.

Le lezioni di gruppo

“ Consapevolezza Attraverso il Movimento ®”

Si tratta di movimenti, per lo più eseguiti a terra in agio e comodità, volti a guidare l'allievo attraverso la voce dell'insegnante alla riscoperta di una spontanea capacità di muoversi, ed alla possibilità di riconoscere le disorganizzazioni abituali che portano ad uno scarso controllo dell'agire o al dolore.

LUOGO: il seminario si terrà in collaborazione con la Polisportiva Valle del Mugnone presso il Centro la **Casina Rossa, in via di Bugia 2, Caldine (Fiesole) Firenze**. Una bella stanza all'interno di una struttura priva di barriere architettoniche e con accesso ad uno spazio verde antistante

L'insegnante Lisa Lopes Pegna è anche reperibile sul sito www.feldenkrais.it dell' AIIMF ® (Associazione Italiana Insegnanti Feldenkrais ®)

tel.3284565166 oppure 055836147