



CURA DEL MOVIMENTO, MOVIMENTO CHE CURA



**Frazione
Combette 4,
Chianocco (TO)**

Una nuova edizione del formato NAD 'Cura del movimento, Movimento che cura' dedicata al Metodo Feldenkrais e curata da Elena Cavallo. Un percorso per esplorare il movimento, l'ascolto e la consapevolezza attraverso la pratica della gentilezza.

21 FEBBRAIO | 15:30 – 18:00. Incontro introduttivo teorico-pratico e presentazione del libro "Siate gentili con voi stessi. Come il Metodo Feldenkrais può migliorarci la vita" di Paolo Mosso.

28 FEBBRAIO | 15:30 – 17:00. I piedi come base del movimento e il bacino come centro di organizzazione.

7 MARZO | 15:30 – 17:00. La colonna vertebrale come asse di orientamento, flessibilità e verticalità.

14 MARZO | 15:30 – 17:00. Movimento, sguardo e percezione.

21 MARZO | 15:30 – 17:00. La spirale: il movimento che connette esterno e interno.

Le lezioni sono adatte a ogni livello e condizione fisica. Il ciclo di incontro è aperto a soci e tesserati NAD.

Info e iscrizioni: Elena Cavallo 338 549 2162 - associazionenad@gmail.com

