

# METODO FELDENKRAIS®

## Ri-educazione posturale

IL GIOVEDÌ ORE 11:00 – 12:00



### COSA È IL METODO FELDENKRAIS?

Il metodo Feldenkrais è un processo di riscoperta del movimento che permette di affinare le proprie capacità percettive. Rappresenta uno dei più completi sistemi di rieducazione al movimento attraverso circa 1500 lezioni applicative diverse. Molte di queste lezioni hanno avuto origine dall'osservazione dei movimenti dei neonati nelle diverse fasi di crescita (rotolare - strisciare - sedersi - gattonare) sino al raggiungimento della posizione eretta.



### A CHI SI RIVOLGE?

Alle persone particolarmente stressate le cui contratture muscolari provocano disagio e dolore, ma anche a coloro che sono alla ricerca di una propria consapevolezza fisica e psichica. Più' in generale ad adulti, bambini, anziani, gestanti, disabili, sportivi ed artisti.

**Per info: Stefania Durante (Insegnante M.F.)-Tel.340.15.75.472**

  
**StudioArmonia**  
Psicologia e Ben-Essere  
ASSOCIAZIONE SOCIO-CULTURALE

**STUDIO ARMONIA Psicologia e Ben-Essere**  
Via Basilicata, 4/A 04011 APRILIA (LT) (zona parco Friuli)  
Tel. 347.79.96.455 – 06.87.67.61.20

[info@studioarmonia.net](mailto:info@studioarmonia.net) - [www.studioarmonia.net](http://www.studioarmonia.net)  
[www.facebook.com/studioArmoniaAprilia](https://www.facebook.com/studioArmoniaAprilia)

# METODO FELDENKRAIS®

## Ri-educazione posturale

IL GIOVEDÌ ORE 11:00 – 12:00

### QUALI VANTAGGI OFFRE?

- Flessibilità, coordinazione ed equilibrio
- Riduzione del dolore
- Maggiore consapevolezza
- Miglioramento della propria postura
- Miglioramento dell'organizzazione motoria per chi ha problemi di carattere ortopedico e neurologico



Il metodo dona benefici anche dal punto di vista psicologico ed emotivo poiché gli esercizi producono anche dei sottili cambiamenti nel sistema nervoso che, a loro volta, permettono di organizzare meglio il pensiero e gestire le emozioni.

### COME SI SVOLGE?

- Lezioni di gruppo (c.a.m.):  
distesi sul pavimento con indumenti comodi, gli allievi guidati dalle indicazioni verbali dell'insegnante, eseguono movimenti dolci e senza sforzo stimolando il funzionamento di muscoli poco sollecitati e ampliando così il repertorio del proprio modo di muoversi.
- Lezioni individuali (i.f.):  
distesi su di un lettino con indumenti comodi, l'insegnante attraverso un tocco delicato e mai invasivo, aiuta l'allievo a modificare schemi di movimenti abituali spesso dolorosi e limitanti, verso l'acquisizione di nuovi processi di movimento funzionale.

### CHI SONO:

Il mio nome è Stefania Durante e sono un insegnante del Metodo Feldenkrais. Ho ottenuto questa abilitazione nell'anno 2007 dopo un corso quadriennale tenuto da Jeremy Krauss, allievo diretto di Moshe Feldenkrais, ideatore di questo metodo

**Per info: Stefania Durante (Insegnante M.F.)-Tel.340.15.75.472**