

SALUTE. A SETTEMBRE PORTE APERTE PER CONOSCERE METODO  
FELDENKRAIS  
INIZIATIVA PROMOSSA DA AIIMF IN AUTUNNO IN TUTTA ITALIA

(DIRE) Roma, 3 ago. - "Conoscersi attraverso il movimento. E liberarsi da tensioni superflue, stress e sforzi: e' l'obiettivo dell'iniziativa nazionale promossa da Aiimf in vista della ripresa autunnale. L'associazione, con oltre 400 insegnanti in tutta Italia, apre le sue porte virtuali per tre settimane - dall'11 al 27 settembre - con lezioni gratuite di prova del Metodo Feldenkrais, straordinario sistema di educazione somatica per rivedere e riorganizzare i movimenti e le azioni ripetute anche piu' volte al giorno - da allungarsi per prendere un oggetto a sedersi su una sedia, dal camminare e suonare uno strumento a prendere un peso - e imparare a sentirsi bene". E' quanto si legge in una nota.

"Tre conversazioni sul Metodo- spiegano- una per ogni weekend, 22 lezioni base e 22 lezioni tematiche in diversi orari settimanali per dare la possibilita' di trovare il proprio spazio, integrare teoria e prassi, rispondere a curiosita' e domande, avvicinarsi ad una nuova pratica. È possibile iscriversi a massimo 2 lezioni, mentre le 3 conferenze sono aperte a chiunque. In rispetto delle normative ancora vigenti relative all'emergenza sanitaria, tutto si svolgera' online sulla piattaforma Zoom, i dettagli per la connessione arriveranno via email, all'indirizzo utilizzato per l'iscrizione".

"Quale occasione migliore per conoscere il Metodo Feldenkrais, se non provarlo? Per chi lo conosce gia'- promette l'Associazione- e' un'ottima occasione per riprendere dopo i mesi del lockdown, in attesa di poter tornare presto in presenza. A conclusione dell'iniziativa, ai partecipanti saranno forniti info e contatti degli insegnanti presenti nelle loro citta' e regioni".

"Da zero a cento anni, dal mondo dello sport alle arti, dalla danza, musica, teatro al cinema, da i disturbi della vista al mal di schiena, una iniziativa a tutto campo per promuovere i mille aspetti di un metodo che e' principalmente consapevolezza dei gesti quotidiani e delle abitudini che spesso impediscono il benessere. Programma e scheda di iscrizione sono su [www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)", concludono.

(Com/Mco/ Dire)

16:46 03-08-20