

Lunedì 24 settembre alle ore 20,30

Presso: Centro culturale Pablo Neruda

Piazza Guglielmone n. 1 – Pinerolo

presentazione degli incontri

**LIBERTA' E CONSAPEVOLEZZA
ATTRAVERSO IL
METODO FELDENKRAIS**

Il Metodo Feldenkrais agisce riorganizzando in modo più funzionale i movimenti della tua vita quotidiana, accresce la consapevolezza del corpo in movimento, affina la qualità dei gesti. È quindi un aiuto per vivere una vita più armonica, dinamica e piena.

Per praticare il Metodo Feldenkrais basta avere curiosità, apertura all'esplorazione, alla conoscenza di sé e all'ascolto del proprio corpo.

È consigliato un abbigliamento comodo.

Conduce l'incontro Luisa Baudi, insegnante del Metodo Feldenkrais.

Per informazioni telefona allo
333/843.11.88

www.luisabaudi.com