A.S.D. SPORTISSIMA

In collaborazione con

AZZURRA
SPORT - CULTURA - TEMPO LIBERO

ORGANIZZA

FELDENKRAIS®

Conoscersi attraverso il movimento

"Il Metodo Feldenkrais è un metodo noto in tutto il mondo e praticato sia da atleti professionisti che da persone interessate, per i più svariati motivi, al proprio miglioramento psicofisico. Gli insegnanti acquisiscono le proprie competenze in quattro anni di studi e di pratica. Per la sua efficacia, questo metodo è utile tanto alle persone affette da piccoli o grandi disturbi, quanto a quelle che non sentono alcun fastidio, ma vogliono o necessitano di migliorare la propria resa, sportiva o meno, nel quotidiano. Durante le sedute, i partecipanti svolgono movimenti suggeriti dall'insegnante, che favoriscono una spontanea capacità di ascolto di se e producono, già dopo pochi incontri, un rinnovato benessere."

Il corso di FELDENKRAIS si terrà presso la Club House del Tennis Club, Viale della Repubblica 74 – Scandiano

il GIOVEDI' dalle 18.00 alle 19.30

Sono previsti 8 incontri a partire dal 13/10/2016 al 01/12/2016

Le lezioni saranno tenute da ***Michela Carpanelli****, insegnante in possesso dell'idoneità all'insegnamento del Metodo Feldenkrais "Consapevolezza attraverso il movimento".*

Costo: *Soci Azzurra Euro 80*
Non soci Euro 90

Per informazioni e iscrizioni*:*

Coop.Azzurra *– via Togliatti 1/d – Scandiano – tel 0522 856821*

(Aperto tutte le mattine dalle 8.30 alle 12.30 e il martedì/giovedì dalle 15.00 alle 19.00)