

# CORSI DI EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

## **METODO FELDENKRAIS**

Con questo metodo puoi prenderti cura della tua schiena e delle tue articolazioni con movimenti dolci e piacevoli, svolti in piena comodità per ottenere:

- Migliore postura e portamento
- Libertà dallo stress
- Una schiena forte e libera da dolori
- Flessibilità e coordinazione
- Benessere psicofisico



## **QI GONG**

“Qi” in cinese significa *Energia Vitale*, “Gong” pratica, esercizio.

È un’antica tecnica corporea basata sui principi dell’antica medicina cinese, agisce sul corpo per riequilibrare l’energia psicofisica, quando questa è turbata da stress, ansia, emozioni e per evitare che quest’ultime, lasciate a se stesse, possano dar luogo a vere e proprie patologie fisiche.

Il corso serve a:

- Prevenire o sciogliere blocchi energetici
- Stimolare la circolazione
- Correggere gli squilibri
- Potenziamiento delle difese immunitarie



## **MOVIMENTO CREATIVO**

È un lavoro sul corpo che, attraverso l’esplorazione, il gioco, la comunicazione, l’affinamento della sensibilità e della coscienza corporea, porta ad una espressività matura, personale ed autentica.

Gli/le allievi si muovono al di là di maniere e tecniche senza mai essere giudicati.

Il corso serve per:

- Divertirsi
- Danzare l’esuberanza e la tranquillità
- Stare bene col gruppo e concentrarsi su se stessi/e
- Esprimere l’aggressività e la dolcezza
- Affermare se stessi e adeguarsi al gruppo
- Espandere e contenere
- Esistere e cedere

## **GIORNI e ORARI**

**LUNEDÌ - GIOVEDÌ 10.00 - 11.00**

Figline Incisa Valdarno presso Centro Sociale il Giardino

**LUNEDÌ - GIOVEDÌ 15.00 - 16.00**

San Donato in Franzano presso Circolo ARCI