



# Tecniche di Feldenkrais

martedì ore 16/17

A cura di:

**Marina Negri**

*Diplomatasi insegnante del Metodo Feldenkrais nella prima formazione europea (Parigi 84-88), proviene da un precedente diploma in Terapia della Riabilitazione conseguito nell'80 presso l'Ospedale San Carlo di Milano e da una specializzazione in Rieducazione Posturale Globale.*

*La sua esperienza comprende una pratica di tredici anni presso il reparto di algie vertebrali della Fondazione Don Gnocchi e un'approfondita ricerca personale nel campo dell'analisi bioenergetica.*

*Da circa vent'anni tiene corsi di gruppo e lezioni individuali in zona Porta Venezia e presso A.R.S.SUO.MO. di cui è socia fondatrice.*

*Collabora con fisioterapisti, omeopati, agopuntori e psicoterapeuti. Nel 2005 ha completato la formazione nella cura dei disturbi da stress post traumatico (S.E.).*

Il metodo Feldenkrais usa il movimento corporeo per ottenere un miglioramento delle possibilità psico-neuromotorie della persona, lavorando sull'insieme delle relazioni tra scheletro, muscoli, sistema nervoso e ambiente.

Consapevolezza attraverso il movimento

Nelle lezioni di gruppo si impara, attraverso l'esecuzione dei movimenti e l'attenzione alle proprie sensazioni, ad ampliare gradualmente la consapevolezza di sé e a migliorare la propria autoimmagine.

Non viene proposto un modello corretto di esecuzione del gesto, ma piuttosto molteplici possibilità di movimento, permettendo al sistema nervoso di organizzarsi libero dai vincoli dell'abitudine.

L'obiettivo è connettere la coscienza con gli strumenti che l'organismo possiede per gestire stress, dolori e ansia.

L'enorme potenzialità del nostro sistema nervoso viene alla luce e consente di rispondere in modo sempre più adeguato e personale alle richieste che la realtà ci propone riducendo gli sforzi al minimo.

I movimenti proposti sono semplici e originali e non richiedono nessuna preparazione fisica o psicologica.

**ATTIVE**  
ATTIVE COME PRIMA ONLUS

Via Livigno, 3. 20158 Milano  
Tel. 02 688 96 47  
Fax. 02 688 78 98  
e-mail: [segreteria@active.org](mailto:segreteria@active.org)  
[www.active.org](http://www.active.org)

Associazione fondata nel 1973 a sostegno globale delle persone colpite dal cancro.