



## **Movimento con il metodo Feldenkrais**

A cura di Emanuele Enria, insegnante di Feldenkrais



Vengono proposti semplici esercizi in piedi o seduti per rendere più facili, agili e leggeri i gesti e i movimenti quotidiani. Non è richiesto il certificato medico. L'attività è adatta per qualsiasi persona.

Si consiglia un abbigliamento comodo e adatto all'attività motoria. Poiché l'attività si svolge senza scarpe, si raccomanda di portare con sé un paio di calze di spugna o antiscivolo.

**Mercoledì dalle 10.00 alle 11.30 dal 16 gennaio 2019**

Casa nel Parco - via Panetti 1 angolo via Artom

**Costo: 30,00 euro a persona per quattro incontri consecutivi**

**Informazioni e iscrizioni: cell. 331 3899523**

Maggior sostenitore

