

Il piacere di Camminare

seminario di Metodo Feldenkrais® in & outdoor

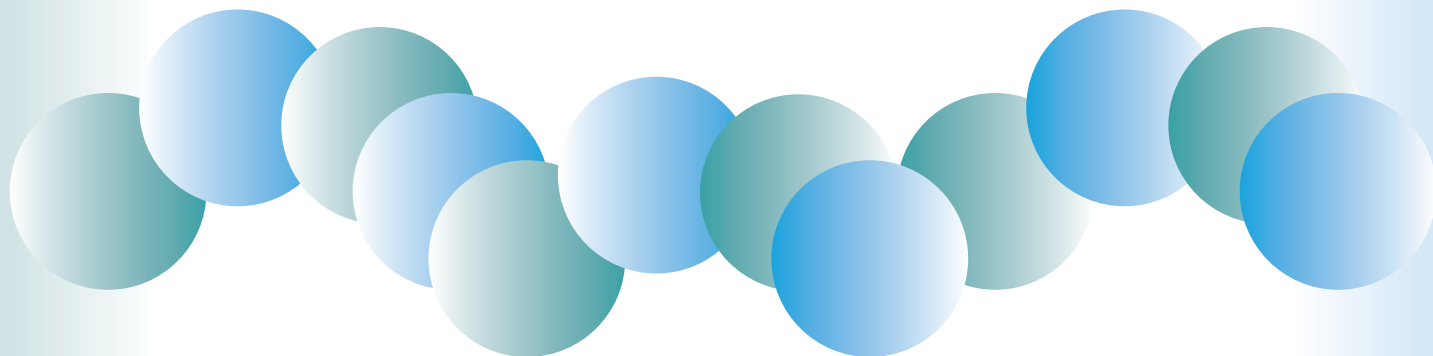
condotto da **Marta Melucci insegnante certificata**
e **Assistant Trainer di Metodo Feldenkrais®**

domenica **21** maggio **2023** ore >10-16.30

Camminare è un'attività che ben sintetizza il nostro essere "umani". Risultato di una lunga evoluzione della specie e conquista nello sviluppo del bambino, questa azione mette in gioco diverse abilità: dalla coordinazione all'equilibrio, dal respiro all'adattamento allo spazio. In quanto attività abituale spesso viene compiuta automaticamente, ma una buona organizzazione della camminata può avere effetti notevoli sulla flessibilità, la resistenza e l'efficacia del nostro muoverci quotidiano.

Attraverso la cura e l'originalità tipici del **Metodo Feldenkrais®** verranno approfonditi alcuni aspetti del camminare per sviluppare un'azione globale e ben integrata. Gli effetti positivi sull'azione quotidiana possono interessare varie evoluzioni della camminata: dal trekking, alla corsa, dal pattinaggio o allo sci.

Il seminario è quindi di interesse per sportivi, fisioterapisti, performer, per chi ama passeggiare e per chiunque voglia rendere i propri spostamenti a piedi più piacevoli e funzionali. Si svolgerà in parte nell'accogliente spazio di **PerForm ASD** e in parte nell'adiacente e rigoglioso giardino pubblico Muzio de Tommasini.



ISCRIZIONI: info@martamelucci.com

Quota scontata > 65 euro per gli iscritti ai corsi Feldenkrais e Floorwork mensili, allievi in Formazione Feldenkrais, allievi in formazione Danzaterapia Metodo Fux, **soci PerForm ASD**.

performtrieste.com