



# Feldenkrais for Life

*"Puoi, in qualunque momento della tua vita,  
imparare qualsiasi cosa desideri"*

Ci stiamo adattando a una normalità dopo momenti faticosi e pesanti. L'attenzione gentile verso se stessi e gli altri aumenta la tranquillità e la felicità. Le relazioni beneficiano quando, centrati e di buonumore, prestiamo attenzione anche agli altri. L'approccio Feldenkrais ti ringiovanisce, ti aiuta a trovare il tuo centro, ritrovi l'equilibrio, ti calma. Una serie di incontri per tutti, adolescenti e adulti, sportivi e sedentari.

**CORSO GRATUITO ARTICOLATO SU 5 INCONTRI MONOSETTIMANALI DI 1 h 30 MINUTI CIRCA:**

- **MARTEDÌ 15 GIUGNO 2021 ore 19.00 - 20.30**  
**SENTIRSI BENE, ADESSO!**  
Gentilezza ed efficienza: un binomio vincente per tutti.  
Sperimenta un nuovo modo di muoverti per migliorare la confidenza con te stesso e il tuo rendimento: nello studio, al lavoro, nello sport, nelle relazioni.
- **MARTEDÌ 22 GIUGNO 2021 ORE 19.00 - 20.30**  
**CAMBIA IL TUO UMORE IN POCHE MOSSE!**  
Integrazione emotiva con il Metodo Feldenkrais.
- **MARTEDÌ 29 GIUGNO 2021 ORE 19.00 - 20.30**  
**CAMMINARE E CORRERE CON TUTTO IL CORPO**  
Nuove strategie rivoluzionarie per muoversi efficacemente e senza sforzo.  
Per tutti e per sportivi professionisti e non.
- **MARTEDÌ 6 LUGLIO 2021 ORE 19.00 - 20.30**  
**LA MENTE AL SERVIZIO DEL CORPO E NON VICEVERSA!**  
Vieni a scoprire come eliminare i tuoi limiti divertendoti.
- **MARTEDÌ 13 LUGLIO 2021 ORE 19.00 - 20.30**  
**L'ARTE DI RESPIRARE CONSAPEVOLMENTE**  
Il respiro è una funzione naturale. Vieni a scoprire qualcosa di nuovo sul tuo respiro, espandi il tuo potenziale mentale e fisico.

**RITROVO:** ore 19.00, Parco Europa (monumento Alfa Romeo) via Aldo Moro - Arese

**COSA SERVE:** Un materassino spesso, abbigliamento comodo, calze, salvietta.  
La docente fornirà dei cuscini in uso gratuito per tutta la durata del corso.

**PER ISCRIZIONE E INFORMAZIONI:** Paola Lippi, 334 2282800 oppure [lippistudio@gmail.com](mailto:lippistudio@gmail.com)

**In caso di maltempo, l'incontro verrà svolto in modalità online.**