



A Fontanile

Società Sportiva Dilettantistica a R.L.

COLOGNO MONZESE

EDUCAZIONE DEL MOVIMENTO

(Metodo FELDENKRAIS)

Un **PERCORSO** stimolante che permette di ritrovare in sé il giusto modo di muoversi, sviluppando le capacità e le attitudini naturali.

Il **MOVIMENTO** può essere immaginato in preparazione o in sostituzione del movimento stesso.

Nel **CERVELLO** i neuroni anticipano le azioni.

L'**IMMAGINARE** il movimento, attiva le cellule nervose ad esso preposte.

L'**OBIETTIVO** primario del Metodo Feldenkrais è il miglioramento del modo di funzionare del sistema nervoso, attraverso la consapevolezza del movimento.

Cologno Monzese
Via Francesco Petrarca, 7

Cell. 335 6876320

mail: ilfontanilessd@libero.it

sito: www.ilfontanilessd.it



Portare :

**un materassino,
un telo mare, calze,
abbigliamento caldo e comodo**



Foto di repertorio

Insegnante:

Gina CECALUPO

**LOCALI RINNOVATI e SANIFICATI
nel rispetto delle normative
COVID19**

Direzione Tecnica:

Maestri Federali FIDS

Enrica, Maria Luisa e Luigi

CAMPARI

*(Coordinatore Tecnico Nazionale
Professional Division)*