

L'ARTE DI CADERE

Il passare degli anni è inevitabile. Invecchiare opzionale

Lo sai che spesso si cade perché... si ha paura di cadere? Si può imparare a facilitare i propri movimenti, a renderli più comodi e fluidi, ritornando ad alzarsi e a sedersi da terra con agio (dicono che questa abilità influisca sulle aspettative di vita!), si può migliorare l'equilibrio acquistando maggiore fiducia nelle proprie capacità. E così non solo si prevengono le cadute, ma si sa "cadere bene" grazie a una buona consapevolezza del proprio corpo.

Muscoli e articolazioni diventano più mobili e liberi, con un effetto di ringiovanimento generale.

Tutto ciò è possibile seguendo un programma innovativo, facile e piacevole, di Neuromovimento: un movimento che migliora le funzioni del cervello, il "comandante" dell'intero corpo.

Il Neuromovimento deriva da un metodo scientificamente convalidato che fu fondato a metà del Novecento dal dottor Moshe Feldenkrais, ingegnere, fisico, esperto di arti marziali, di neurofisiologia, biomeccanica e psicofisica.

Come

Una lezione di gruppo a cadenza settimanale.

Il corso si svolge da settembre 2018 a 2019, coprendo un periodo di 8 mensilità.

Dove

Le lezioni si terranno presso lo spazio *Il talismano del Benessere* (Milano, V.le Papiniano 45) o in sedi da definire in base ai partecipanti.

Che cosa occorre

Abiti comodi, calzettoni.

Quanto costa

Costo al mese 60 euro riservato ai soci Insieme Salute e familiari (65 euro non soci Insieme Salute).

Pagamento quadrimestrale: 200 euro riservato ai soci Insieme Salute e familiari (220 euro per i soci Insieme Salute).

Da aggiungere una tantum la tessera associativa annuale di 15 euro.

Insegnante

Livia Negri, educatrice Metodo Feldenkrais, sito: www.movimentosano.com