

RIZA SCIENZE

IL 6 FEBBRAIO IN EDICOLA

IL METODO FELDENKRAIS

Via blocchi, dolori e tensioni muscolari

**La tecnica che cura i malesseri osteoarticolari
e ringiovanisce corpo e mente**

SOMMARIO

• **EDITORIALE**

• *Introduzione*

• **LA NARRATIVA FELDENKRAIS**

La maschera animale razionale e dipendente

La grammatica del movimento

Il fotogramma: il “presente” come storia vissuta

• **IL METODO FELDENKRAIS**

Il movimento è vita

L'immagine di sé

La postura o attura: la migliore

• **LABORATORIO
FELDENKRAIS**

Integrazione funzionale

Consapevolezza attraverso
il movimento

Una lezione

• *Imparare ad imparare*

• **BIBLIOGRAFIA**



DA NON PERDERE! PRENOTALA NELLA TUA EDICOLA