

**SABATO 3 FEBBRAIO ORE 15,00 – 19,00**

**SEMINARIO esperienziale A TEMA**

**METODO FELDENKRAIS**

**EQUILIBRIO E FORZA DELLA COLONNA VERTEBRALE**

**“IL TRATTO LOMBARE”**

**Conoscersi attraverso il movimento**



**Condotta dall'insegnante Lauretana Trevisi**

*Insegnante certificata Metodo Feldenkrais. Lunga esperienza nell'insegnamento di attività che promuovono lo sviluppo psicofisico dell'individuo ( Insegnante di Yoga, Master Reiki Usui)*

**Un nuovo Seminario** rivolto a tutti i “possessori” di colonna vertebrale che abbiano il piacere e la voglia di conoscerla.

Nella colonna vertebrale **risiedono la forza e l'equilibrio** del corpo presieduti dal sistema nervoso centrale.

**Quanto più** i tre tratti (*lombare, dorsale e cervicale*) **dialogano tanto più** entrano in connessione armonica e vitale.

In questo Seminario il lavoro sarà incentrato sulla **mobilità lombare e sul “dialogo efficace”** della zona addome-lombosacrale attraverso l'organizzazione di movimenti consapevoli in diverse configurazioni che completeranno **la propria immagine corporea** rimanendo nel *facile* e nel *piacere* di sentirsi in movimento.

**Verranno ridotte** le tensioni permanenti favorendo un assetto posturale equilibrato e funzionale che **irradia benessere a tutto il corpo.**

***(Prenotazioni entro il 31 Gennaio)***

**Centro Benessere psicofisico Savasana**

*Roma, Via Taranto 88 (San Giovanni)*

**info e prenotazioni: 06 70614022 - 3316124675**

**e-mail: [centro.savasana@gmail.com](mailto:centro.savasana@gmail.com) SITO: [www.centroyogaroma.it](http://www.centroyogaroma.it)**