



## Laboratorio di movimento consapevole

### - Metodo Feldenkrais-

Docente: Chiara Lo Nardo

Laureata in farmacia all'Università degli Studi di Torino, dopo anni di lavoro in farmacia a contatto con il pubblico, comprende come sia necessario pensare alla salute in senso più olistico e meno medicalizzato, partendo dalla conoscenza di sé e dalle scelte compiute ogni giorno, diventando insegnante del metodo Feldenkrais® e consulente olistico in Medicina Cinese. Conoscere la neurofisiologia alla base del movimento e la fisiologia secondo la Medicina Tradizionale Cinese permette di avere uno sguardo inclusivo sulla persona, dove il sintomo è un segnale da ascoltare più che da reprimere. Ogni persona è un universo molto più ricco dell'etichetta di qualsiasi patologia possa portare e ha in sé le risorse necessarie per poter innescare un cambiamento che attraverso il movimento e le scelte consapevoli porta al miglioramento della qualità della vita.

I benefici delle lezioni secondo il Metodo Feldenkrais® sono:

- Maggiore flessibilità e scioltezza nei movimenti di ogni giorno.
  - Riduzione del dolore cronico e miglioramento della capacità di movimento.
  - Imparerai a evitare situazioni in cui potresti procurarti dolore.
  - Migliorerai il tuo modo di percepirti, sentendoti più sicuro di te e piacendoti di più.
  - Il tono dell'umore migliora, perché aumentano le possibilità di scelta che il tuo corpo ha a disposizione.
- 
- Neuroplasticità e metodo Feldenkrais: come nascono le abitudini e come possiamo imparare a muoverci meglio ad ogni età
  - Piccola cassetta degli attrezzi per evitare dolore e scomodità ogni giorno: le basi della postura
  - 6 Lezioni pratiche

| MARTEDI' - AUDITORIUM                                      |            |   |
|--|------------|---|
| ORARIO 15:00-16:00 GRUPPO 1<br>ORARIO 16:30-17:30 GRUPPO 2 |            | LA SUDDIVISIONE<br>IN GRUPPI PARTE DAL<br>MESE DI GENNAIO |
| 11 / 25  | 11 / 25    | Novembre 2025   |
| 9  | 9          | Dicembre 2025   |
| 20   | 20         | Gennaio 2026  |
| 3  | 3          | Febbraio 2026   |
| 3 / 17 / 31  | 3 / 17/ 31 | Marzo 2026  |
| 14 / 28  | 14 / 28    | Aprile 2026   |
| 12   | 12         | Maggio 2026   |

