

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.

Le prime tre lezioni si svolgeranno in sede. Nella tabella, per ognuna delle 3 lezioni, è specificato dove si svolgerà.
Le successive si svolgeranno nel palazzetto di via Mezzano.

Per quanto riguarda l'occorrente:
* abbigliamento comodo, non per forza la tuta, ma abiti che non stringono
* meglio le maniche lunghe
* un paio di calze morbide (NON ANTISCIVOLO). NON OCCORRONO LE SCARPE, lavoreremo scalzi.
* un tappetino e una coperta (se siete freddolosi o avete bisogno di maggior spessore contro il pavimento)
* un paio di asciugamani 70x100, inseriti in una federa da usare eventualmente come cuscino per la testa soprattutto per le lezioni sul fianco (la priorità è essere comodi e avere la possibilità di modulare il supporto)

- Come nasce la scomodità: alle radici delle nostre abitudini
- La buona postura: corpo, mente e ambiente
- Il Metodo Feldenkrais: perché il movimento intelligente funziona
- 9 Lezioni pratiche

MARTEDI' - 15:30-16:30	
3 (auditorium) - 17 (auditorium)	Novembre 2026
1(auditorium) - 15	Dicembre 2026
12- 26	Gennaio 2027
23	Febbraio 2027
9 - 23	Marzo 2027
6 - 20	Aprile 2027
4 - 18	Maggio 2027