

Piedi: sostegno di tutta una vita



Seminario Metodo Feldenkrais®

Spesso sconosciuti e quasi sempre nascosti, sono la nostra base di appoggio e di spinta rispetto alla terra, ma può succedere che con il passare degli anni, la loro struttura e funzione di sostegno e spinta siano meno efficienti, compromettendo la stabilità e l'equilibrio.

Gli incontri saranno con una piccola parte teorica e tanta pratica di movimento e ascolto.

- Si comprenderà com'è la struttura anatomica del piede,
- Acquisiremo come si comporta il piede in modo diverso quando riceve il peso che ci atterra sopra, da quando è organizzato per spingere via da terra.
- Approfondiremo le sue funzioni e le relazioni con il resto del corpo (testa, bacino, mani).

GIOVEDÌ 2 FEBBRAIO DALLE 14,30 ALLE 16,00 (LEZIONE TEORICO PRATICA)

GIOVEDÌ 9/16/23 FEBBRAIO DALLE 14,30 ALLE 15,30 (LEZIONE PRATICA)

COSTO € 30,00 + TESSERA UISP

Relatrice: prof. sa Nicoletta Ribaldi, insegnante Metodo Feldenkrais®

**LE LEZIONI SI TERRANNO PRESSO LA POLISPORTIVA GINO NASI
SALA FERRI
VIA TARQUINIA, 55 - MODENA**

PER INFO: BENESSEREUISP TEL. 059348817