

Il Metodo Feldenkrais® è un particolare processo di apprendimento, basato sulla profonda integrazione fra movimento, sensazioni, sentimento e pensiero.

Attraverso sequenze di movimenti semplici, inusuali, e piacevoli, che simulano l'apprendimento giocoso ed esploratorio del bambino si risveglia la curiosità e l'attenzione verso se stessi, si stimola il funzionamento di muscoli mai sollecitati, si impara a "riordinare" i propri movimenti, a "riorganizzarli" per potersi muovere in modo più armonioso ed efficiente.

Per maggiori informazioni:

**Associazione Culturale Feldenkrais Movimento e Apprendimento**

<http://www.feldenkraismovapp.it/>

<http://www.feldenkraismovapp.it/metodo/>