

GIORNATA PER SENTIRSI  
PIÙ FLESSIBILI, LIBERI, VIVI !

**Sabato 28 settembre**

a Padova

Zoo Contenitori culturali  
Via Dietro Duomo 14, int.1

Giornata promozionale per conoscere l'affascinante mondo  
del *Metodo Feldenkrais®*

PROVA L'ESPERIENZA CON TRE INSEGNANTI DIVERSI!



*Un'occasione per :*

- *Allentare tensioni e alleviare dolori*
- *Ridare flessibilità alla colonna e all'intero corpo*
- *Migliorare la postura, la coordinazione  
e l'armonia dei gesti*
- *Imparare a rendersi la vita più facile*

**Informazioni e iscrizioni:**

**Simona Argentieri: 320 8720856**

**Roberta Pamato: 349 7325973**

**Catherine Robin: 320 5559604**

Il Metodo Feldenkrais®  
è un sistema educativo globale  
che utilizza il movimento come strumento di  
**auto-miglioramento**

Esplorando possibilità alternative di muoversi  
è possibile apprendere  
nuove strategie più efficaci  
liberarsi dai condizionamenti esterni  
e dalle proprie abitudini  
per giungere così ad una piena  
**auto-realizzazione**

Il Metodo Feldenkrais®  
porta ad un maggior benessere fisico  
e contribuisce positivamente al cambiamento  
di tutti i processi vitali della persona rendendola  
artefice del proprio **benessere globale**



*Si può approdare al Metodo Feldenkrais® ad ogni età,  
per migliorare la propria vita quotidiana,  
professionale o artistica,  
basta portare con se curiosità e abiti comodi!!*

[www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)