

## L'INSEGNANTE:

**Roberta Pamato**, laureata in Fisioterapia, si occupa di riabilitazione e studia il Metodo Feldenkrais dal 2010 presso l'Istituto Formazione Feldenkrais di Milano, diretto da Mara Dalla Pergola.

*“Se siamo consapevoli di ciò che facciamo, possiamo fare quello che vogliamo”*

*Moshe Feldenkrais*

Per sapere di più sul Metodo Feldenkrais®:

<http://www.feldenkrais.it/>  
<http://www.istitutofeldenkrais.it/>

*Per capire meglio di cosa si tratta...vieni a provare!*

**Lezione di prova GRATUITA!**

**Il martedì sera alle 21.00**  
Primo incontro martedì 9 ottobre 2012

Presso:  
**Associazione Pranic Healing**  
Via Beltrame 9/A, Padova  
(dietro l'Hotel Milano)

e

**Il venerdì mattina alle 10.00**  
Primo incontro venerdì 12 ottobre 2012

(gli orari possono subire variazioni secondo le esigenze dei partecipanti)  
Presso:

**ZOO**  
ZOO CONTENITORI CULTURALI  
VIA DIETRO DUOMO, 14 INT. 1 - PADOVA  
Per info orario di segreteria  
dal Lunedì al Venerdì 17.00-20.00  
☎ 049.65.67.81  
☎ 049.21.34.756 # 347.40.40.006  
[www.zoo-arcipd.it](http://www.zoo-arcipd.it)



**Per informazioni e iscrizioni:**  
**Roberta Pamato**  
**349 7325973**

**Martedì 9 ottobre 2012 e**  
**Venerdì 12 ottobre 2012**

Lezione di prova GRATUITA di:

## **CONOSCERSI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO®**

Secondo il **Metodo Feldenkrais®**



**Ridurre il dolore**

Muoversi con piacere, flessibilità,  
coordinazione

**Migliorare la postura**

**Perfezionare la prestazione  
artistica e sportiva**

**Conoscere e gestire le proprie risorse**

**Migliorare le capacità di  
apprendimento**

## A CHI È RIVOLTO:

E' un metodo rivolto a **tutte le persone**, di qualsiasi età e con qualsiasi grado di abilità. E' indicato per:

- chi sta bene e vuole muoversi con più **leggerezza** e agire con maggior **spontaneità**,
- chi ha un disturbo motorio e desidera imparare a **muoversi senza sforzo** e con maggiore libertà,
- chi desidera perfezionare la **prestazione sportiva**,
- chi desidera arricchire la propria **espressività artistica** e creativa (attori, ballerini, musicisti...)
- chi è curioso e vuole sviluppare le proprie capacità di **apprendimento** in genere.
- Chi si occupa di educazione e **salute** (terapisti, medici, psicologi, insegnanti, formatori...) e intende sperimentare direttamente su di sé i processi di **auto-educazione** e cambiamento.

*“Nulla nei nostri schemi comportamentali è immutabile se non il credere che lo siano”.*

*M.Feldenkrais*

## COS'È

Il **Metodo Feldenkrais®** è una forma di educazione al movimento che permette di conoscere con maggior profondità se stessi e migliorare la qualità delle proprie azioni.

Moshe Feldenkrais, ideatore del metodo, parte dal presupposto che **il movimento è vita** ed è strettamente connesso al pensiero, alle emozioni e alle sensazioni.

Chiunque, a qualsiasi età, può imparare a usare meglio le proprie risorse, sviluppare la funzionalità del corpo e modificare il proprio comportamento per esprimere pienamente se stesso.

Nel trasformare il movimento del corpo, il sistema nervoso si riorganizza, cambiano l'immagine di sé e la capacità di interagire con l'ambiente.

Le lezioni di **“Conoscersi Attraverso il Movimento®” (CAM®)** guidano ad essere più consapevoli di come agiamo, a riconoscere ed eliminare le tensioni inutili che ostacolano il nostro agire, scegliendo strategie motorie più efficaci.

La postura migliora, il movimento diventa fonte di piacere, le azioni acquisiscono maggior **spontaneità**. La persona sperimenta un senso di **libertà** e **potenza**, perché può agire secondo le proprie intenzioni, migliorando la qualità della propria vita.

## COME AVVIENE

Una lezione di **“Conoscersi Attraverso il Movimento®” (CAM®)** è volta a migliorare un gesto, una funzione, rendendola più facile e piacevole.

Attraverso un atteggiamento di esplorazione giocosa, vengono proposti dei movimenti inconsueti volti a migliorare la globalità e la fluidità del gesto, a scoprire strategie economiche per **muoversi con minor sforzo** e maggiore efficacia, **evitando il dolore**.

Il movimento diventa più facile, ampio, armonioso. Si arricchisce il repertorio motorio, si sviluppano nuove possibilità di relazionarsi con lo spazio.

La persona diventa consapevole che ci sono molte possibilità per compiere lo stesso movimento e impara a **scegliere** in ogni momento quella più adeguata secondo il contesto e le proprie intenzioni.

*“Le lezioni sono destinate a migliorare l'abilità, cioè ad allargare i confini del possibile, a trasformare l'impossibile in possibile, il difficile in facile, il facile in piacevole...”.*

*M. Feldenkrais*