

CORSO DI METODO FELDENKRAIS

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

L'obiettivo del corso è guidare il corpo ad organizzarsi per muoversi con il minimo sforzo e con il massimo dell'efficienza, non servendosi della forza muscolare, ma bensì di una maggiore consapevolezza sensoriale.

Il corso si occuperà di salute delle ossa con esercizi appropriati, può essere utile a tutti

FIGURELLA BONFANTE



Insegnante autorizzata del [Metodo Feldenkrais®](#) dal 1998.

Ha frequentato il Corso di Formazione quadriennale "Firenze 1" diretto da Ruthy Alon, allieva diretta di Moshè Feldenkrais.

Ha una formazione tecnica, ma è da sempre appassionata di ciò che riguarda i rapporti mente-corpo-spirito in una visione più ampia di quella somatica. Frequenta infatti sin da giovane corsi di yoga, riequilibrio posturale; si è diplomata in Floriterapia, Naturopatia e Counseling a indirizzo evolutivo. Inoltre si è abilitata all'insegnamento di "Bones for life® - Ossa per la vita®" nel 2010, il programma ideato da Ruthy Alon per rafforzare il tessuto osseo in un corretto allineamento scheletrico, e continua la post-formazione del Metodo Feldenkrais® con vari Trainer per approfondire sempre maggiormente ciò che è diventato la sua

passione e la sua professione.

La meditazione è l'altra strada che segue da tempo perché la accompagna, insieme al Metodo Feldenkrais®, lungo la via della consapevolezza.