

Le lezioni si svolgono regolarmente:

- ogni mercoledì alle 12 su Zoom
- ogni giovedì alle 19.30 su Zoom
- è previsto in primavera un corso in partenza a Milano in zona Città Studi - Acquabella.

Conoscersi Attraverso il Movimento®

Le **C.A.M. sono le lezioni di gruppo guidate dalla voce**, in cui l'attenzione viene portata alle proprie sensazioni durante l'esplorazione di movimenti lenti e gradualità.

La calma, la gradualità, e l'assenza di un modello visivo imposto come un obiettivo da raggiungere, creano le condizioni per ampliare il proprio raggio di attenzione: non ci si concentra sul risultato da ottenere, ma si può intraprendere un processo di apprendimento giocoso e alla ricerca del piacere - criterio che saggiamente i bambini, nelle prime fasi dello sviluppo, utilizzano per imparare... ma che spesso con la crescita e i condizionamenti sociali dell'età adulta, ci disabituamo a ricercare.

Alcune lezioni ripercorrono le tappe dello sviluppo motorio del bambino, altre sono più direttamente legate a funzioni di movimento specifiche e utili per la nostra quotidianità. La maggior parte delle lezioni si svolgono a terra, su un tappetino.

Con l'avanzare della pratica **si impara**, tra le altre cose:

- a entrare in uno stato di ascolto più profondo di sé
- a riconoscere i propri automatismi nel movimento, e aprirsi a nuove possibilità
- a muoversi, nella vita o in attività specifiche, in modo più leggero ed efficace, rispettoso del proprio corpo, alleviando eventuali dolori cronici
- a riconoscere e iniziare a lasciare andare gli sforzi superflui
- l'importanza delle pause e del riposo.

PERCORSI SPECIFICI:

- **Smart-siting per smart-workers:** un ciclo di lezioni pensato per chi per lavoro o altre necessità si trova a passare molto tempo sedendo. Attraverso questo percorso si impara a utilizzare più consapevolmente la propria struttura, per vivere l'azione di sedere in modo più dinamico, recuperando leggerezza e alleviando tensioni superflue.

- **Consapevolezza del proprio pavimento pelvico:** esplorazioni percettive ed elementi di anatomia per iniziare a sentire il pavimento pelvico e come interagisce con il resto di noi in movimenti sottili come la respirazione, o più grandi e globali.

Il **Metodo Feldenkrais®** è una pratica di educazione somatica che consente di acquisire gradualmente una maggiore consapevolezza delle proprie abitudini di movimento e degli automatismi che a lungo andare possono provocare dolore o limitare il nostro potenziale di azione nella vita quotidiana. Crea le condizioni affinché ogni persona possa esplorare possibilità diverse rispetto alle proprie abitudini, e trattenere ciò che è utile per sé.

Dire che è un metodo che permette di migliorare la propriocezione è vero, ma riduttivo: focalizzandosi sul processo di apprendimento coinvolge infatti l'interezza della persona.

Non richiede nessun tipo di esperienza pregressa e si può praticare a partire da qualunque grado di consapevolezza di sé. E' infatti praticato da persone sportive, atlete, attori e attrici, danzatrici e danzatori, persone giovani, anziane, con dolori cronici o problemi motorii, persone appassionate di movimento o semplicemente curiose.

**i posti sono limitati! per informazioni sui percorsi futuri o per prenotare il tuo posto contattami:*
centrogravitamilano@gmail.com o 320 0761444 (WhatsApp)