**INTRODUCCIO AL MÈTODE FELDENKRAIS® a “La Caseta”**

**“Dialogant amb la gravetat”**

Els dos primers anys de vida dels éssers humans són una extraordinària mostra d’aprenentatge i desenvolupament.

Aquest procés es dona dins d’un **diàleg intern, continu, amb la força de la gravetat** que de manera natural i progressiva ens porta d’estar estirats a gatejar, a seure, a possar-nos drets, caminar, córrer....

Més endavant , cap als tres anys, apareix la mirada externa, ens veiem des de fora i també observem la mirada dels altres, .... Apareixen els models i per tant les comparacions, els judicis... En aquesta nova fase es pot “anar perdent” la capacitat de sentir-se des de dins...

Els adults sovint patim les conseqüències d’aquest “allunyament”... i no en som conscients

 **... QUINA ÉS LA PROPOSTA?**

Redescobrir aquest diàleg, retrobar la mirada interna, la més genuïna, mitjançant l’exploració del propi moviment, amb plena atenció a les sensacions...

**COM**

A través d’una sèrie d’encadenaments de moviments, realitzats amb suavitat, sense esforç, amb una actitud de joc, sense judicis, ni comparacions. El Mètode Feldenkrais ens mostra COM redescobrir aquest diàleg i superar les pròpies limitacions, en un procés que ens permet continuar aprenent la resta de la nostra vida...

**VENIU**: el dissabte 4 d’octubre de 10 a 13h a “La Caseta” c/ Mateu 16 (metro Fontana). Aportació: 25 euros

Només cal que porteu roba còmoda, una estoreta de ioga o similar, ... curiositat i ganes d’explorar

Per tal de poder organitzar el taller us agraïria que confirmessiu la vostra assistència

**mail: nativ\_rocamora @ yahoo.es / telèfon: 609788713**