

Frasi di Moshe Feldenkrais:

Ognuno di noi parla, si muove, pensa e sente emotivamente in un modo personale che dipende dall'immagine di sé stesso che ha costruito negli anni. Per cambiare il modo in cui ci comportiamo e agiamo dobbiamo cambiare l'immagine che portiamo dentro di noi. Moshe Feldenkrais

Io credo che l'unità di mente e corpo sia una realtà oggettiva. Non si tratta solo di parti collegate in qualche modo tra di loro, ma di un tutto che è indivisibile durante il suo funzionamento. Un cervello senza corpo non potrebbe pensare. Moshe Feldenkrais

Puoi, in qualunque momento della tua vita re-imparare qualsiasi cosa tu desideri. Moshe Feldenkrais

Il Metodo Feldenkrais® migliora la consapevolezza di sé lavorando sul l'auto-immagine e attraverso l'indagine del proprio movimento permette di ampliare il proprio potenziale.

Senza limiti di età o condizione fisica si impara a darsi il tempo di esplorare nuovi modi di muoversi e di sentire il proprio corpo. Di percepire i propri limiti, cogliere le differenze, scoprire nuove alternative al nostro agire abituale.