



# Metodo FELDENKRAIS

**Utile per:**

CAPIRE SE TI MUOVI E LAVORI IN MODO CORRETTO  
PREVENIRE DOLORI OSTEO-ARTICOLARI  
RILASSARSI E DARE SOLLIEVO ALLA COLONNA VERTEBRALE  
RECUPERARE ELASTICITA'  
RITROVARE LA GIUSTA POSTURA

Tutti i **MARTEDÌ**  
dalle ore **17,30** alle ore **18.45**  
presso il **Centro Diurno Anziani Viale Locatelli n. 4**



**Info e iscrizioni**  
**3406780095**



**Inizio attività**  
**7 ottobre 2025**