

Move Yourself - Muovi Te Stesso**QUANDO:** venerdì**ORARIO:** 12.30-13.30**DOVE:** palestra Sociologia**ISTRUTTORE:** Riccardo Azzolini**DESCRIZIONE**

In Move Yourself (Muovi Te Stesso) il movimento viene esplorato, osservato, percepito e vissuto consapevolmente.

Camminare, saltellare, corricchiare, attorcigliarsi, “sciogliersi”, allungarsi, rotolare con consapevolezza.

Ed il movimento diventa piacere, armonia, liberazione, divertimento, bellezza, benessere e salute.

OBIETTIVI

La traduzione “libera” in italiano delle parole inglesi “Move Yourself” con Muovi Te Stesso, vuole sottolineare la caratteristica di fondo del corso, ossia la partecipazione consapevole del Sé al movimento. Muoversi con consapevolezza (sentire e sapere sempre cosa faccio e come lo faccio) amplifica enormemente i vantaggi del movimento, permette infatti di fare un’esperienza in prima persona di noi stessi attraverso, appunto, il movimento, migliorando e ampliando decisamente le proprie abilità motorie. Alla riscoperta di quell’armonia innata dove tutte le parti del corpo sono ugualmente poco importanti; quindi coordinate, utili, dinamiche, vigorose ed eleganti.

ATTREZZATURE UTILIZZATE: nessuna in particolare**IMPEGNO RICHIESTO:** medio