



# NATURALITA

## *Ecologia del Movimento*

NEM (Naturalità Ecologia del Movimento) nasce dai miei numerosi anni di pratica ed esperienza nel campo del movimento.

È un approccio integrato di più tecniche di consapevolezza corporea, educazione somatica, discipline marziali ed energetiche. Dalla pratica regolare di queste solide basi si concretizza l'espressione naturale del movimento vitale innato insito in noi.

**Vi invito a leggere le spiegazioni più dettagliate sul mio sito**

**[www.rosannipelleri.it](http://www.rosannipelleri.it)**

**Tel. 0039 3715976642** 

Formule attualmente proposte :

Cicli di 10 incontri, Ateliers immersione natura, Stages di approfondimento

Corsi :

**giovedì dalle 9 alle 10,15 Cecina v. Verga 4, Centro Ahisma**

**martedì dalle 18,45 alle 20 Casino di Terra ex scuola**

Durante il ciclo di incontri vi inviterò a praticare i seguenti temi :

Radicamento e appoggi, centratura e relazione a sé e all'altro, orientamento dinamico nello spazio, verticalità e asse, percezione della natura del movimento (da dove prende origine, condensazione ed espansione in postura e in dinamica, muscolatura profonda e allungamento, flusso e continuità nel movimento energetico e organico), cenni sugli schemi di movimento , ciclo di esercizi energetici di allenamento in routine, la camminata cosciente, il respiro consapevole e rilassamento.

Le proposte saranno eseguite individualmente, in coppia e in gruppo.

[www.rosannipelleri.it](http://www.rosannipelleri.it)



Tel. 0039 3715976642

