

SPAZIO UP!

associazione

www.spazioup.it - info@spazioup.it

PDF

Sopravvivere 8 ore in ufficio_leggimi - Introduzione: come fare le lezioni il segreto del successo

Scheletri – Immagini anatomiche per orientarsi nelle lezioni

MP3

INTRO - il Metodo Feldenkrais®

LEZIONI

Mi osservo sulla sedia

Lezione 1 - Girarsi senza fatica

Lezione 2 - Mettersi comodi sulla sedia

Lezione 3 - Lavorare al pc è facile

Lezione 4 - Il faldone non è più troppo in alto!

Lezione 5 - Alzarsi dalla sedia

Lezione 6 - Occhi e perle

Lezione 7 - Muoversi in tutte le direzioni

KIT DELLA VALIGETTA – micro lezioni

Micro Lezione 1 – Liberare le spalle

Micro Lezione 2 – Rilassare la mandibola

Micro Lezione 3 – Mettersi comodi sulla sedia

Micro Lezione 4 – Muovere il bacino per muovere la schiena

Micro Lezione 5 – Rilassare il polso

Micro Lezione 6 – Gli occhi