



PERCORSI
SOMATICI

CONNESSIONI

IL CORPO CHE ASCOLTA

INAUGURAZIONE DEL CICLO DI INCONTRI SUL MOVIMENTO CONSAPEVOLE

FELDENKRAIS, YOGA E QI GONG

Silvia Sferlazzo
Alessandra Palma

15 MARZO 2026

DALLE 12:00 ALLE 16:30

GARAGE PERFORMANCE STUDIO
VIA VINCENZO MONTI 1R FIRENZE

INFO E ISCRIZIONI

ALESSANDRA: 348 3547812 | SILVIA: 349 6246731
INFO@PERCORSISOMATICI.IT | SFERLAZZOSILVIA@GMAIL.COM

WWW.PERCORSISOMATICI.IT

Questo stage inaugura un ciclo di incontri dedicato all'esplorazione del movimento consapevole. Il focus non è sulla forma estetica, ma sulla ricerca dello sguardo interno e sui principi funzionali ed ergonomici del corpo

Attraverso l'integrazione di **Metodo Feldenkrais, Yoga e Qi Gong**, accompagneremo i partecipanti verso un movimento autentico, capace di fiorire sia nella dimensione individuale che nella relazione con il gruppo. Un ambiente giocoso e rispettoso farà da cornice alla nascita di nuove connessioni creative.

SILVIA SFERLAZZO

DANZATRICE E PERFORMER.
INSEGNANTE QUALIFICATA DI VIJNANA YOGA, CENTERED YOGA E METODO ALEXANDER,
CON OLTRE TRENT'ANNI DI ESPERIENZA INTERNAZIONALE.

ALESSANDRA PALMA

COREOGRAFA E PERFORMER.
DIPLOMATÀ ALL'SNDO DI AMSTERDAM
E INSEGNANTE CERTIFICATA DEL METODO FELDENKRAIS.
STUDIOSA DI QI GONG E TAIJI CON ESPERIENZA TRENTENNALE
IN ITALIA E ALL'ESTERO.

