



**PERCORSI
SOMATICI**

CONNESSIONI

IL CORPO CHE ASCOLTA

CICLO DI INCONTRI SUL MOVIMENTO CONSAPEVOLE

FELDENKRAIS, YOGA E QI GONG

Silvia Sferlazzo
Alessandra Palma

SABATO 16 MAGGIO 2026
DALLE 15:00 ALLE 19:00
DOMENICA 17 MAGGIO 2026
DALLE 10:00 ALLE 13:30

STUDIO LA MARTA
STRADA VICINALE DELLA MIGLIORINA, 9
FONTEBLANDA, ORBETELLO

INFO E ISCRIZIONI

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

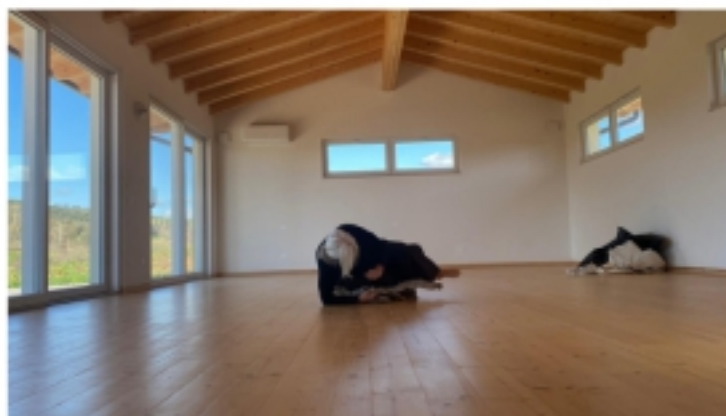
WWW.PERCORSISOMATICI.IT

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

