



Poggia Cludia – *Percorsi di motricità consapevole. Esercizi per adulti e anziani: Metodo Feldenkrais e altre proposte*

Elemento imprescindibile per chi voglia cercare, migliorare o mantenere un buon equilibrio tra corpo e mente è il movimento, che permette di aumentare il benessere psicofisico e stimola l'organizzazione di se stessi e del proprio pensiero. In Percorsi di motricità consapevole vengono proposte alcune lezioni mirate allo sviluppo armonico dei movimenti nell'adulto e nell'anziano, oltre che nozioni sull'apprendimento come capacità inesauribile dell'uomo. Lezioni tratte dal Metodo Feldenkrais®, un approccio educativo che aiuta ad ascoltarsi e percepirsi durante l'esecuzione dei movimenti, attività riguardanti la motricità fine ed esercizi di Tai Chi Chuan utili per la coordinazione, la concentrazione e la memoria si integrano e offrono spunti da cui partire per migliorare la propria motricità e imparare qualcosa di più su se stessi, nell'ottica di sviluppare nuove capacità, riappropriarsi di movenze non più sicure e acquisire consapevolezza nel quotidiano. Foto esemplificative e testimonianze arricchiscono il testo. Rivolto a chiunque voglia sperimentare nuovi percorsi, il volume rappresenta un buon ausilio per insegnanti di educazione motoria, psicomotricisti, psicologi e terapeuti in genere.

Ed. Erickson, Trento 2010 (pag.161)

Claudia Poggia - Logopedista diplomata nel 1988; dopo aver lavorato presso l'Ospedale Macchi di Varese nella Sezione di Audiovestibologia con bambini e adulti sordi, attualmente opera presso l'ASL 14 di Verbania nel Servizio di Rieducazione Funzionale. Segue sia adulti che bambini, con patologie diverse, in collaborazione con la NPI e l'ORL della medesima Azienda Ospedaliera, e mantiene contatti con le scuole dei bambini in trattamento logopedico.

Insegnante del Metodo Feldenkrais dal 2005, è iscritta all'Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais (AIIMF) e tiene lezioni, sia di gruppo che individuali, per bambini, adulti e anziani. Conduce inoltre dei seminari in collaborazione con altri insegnanti Feldenkrais e, a volte, con un osteopata, il suo maestro di Tai Chi Chuan e un maestro di Shatzu.

Per le Edizioni Erickson ha già pubblicato *Gruppi consonantici* (in collaborazione con F. Pedroni), *Dizionario degli ambienti* (in collaborazione con C. Monteverdi e L. Fortina) e *Motricità consapevole con i bambini* (in collaborazione con P. Giannelli).