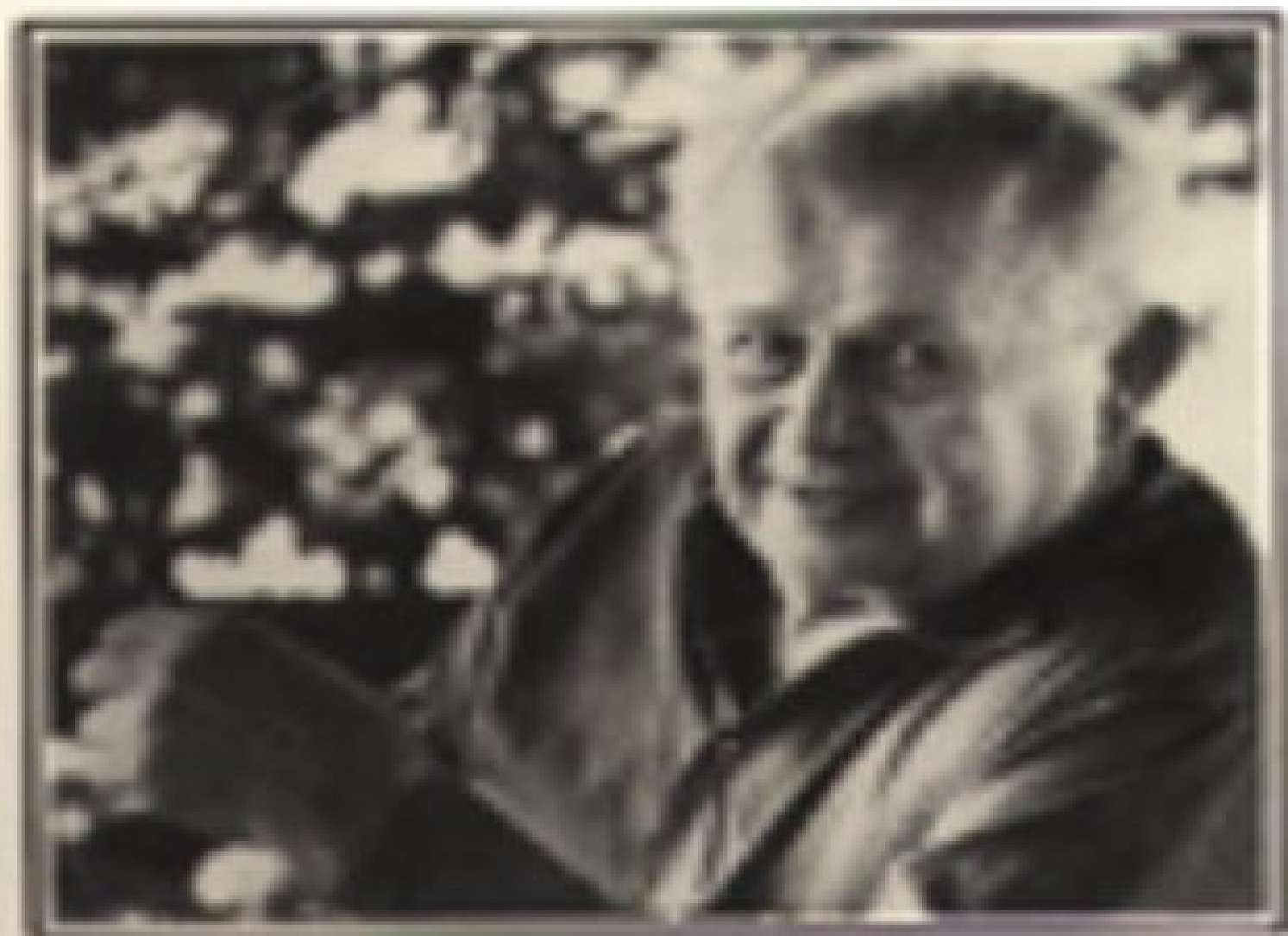


Moshe Feldenkrais

VIDA e MOVIMENTO



Resumo de Vida e Movimento

O autor é um estudioso do movimento humano. Seu trabalho básico é a busca da consciência de como nos movimentos, dos esforços que realizamos para cada ação. Através dessa tomada de consciência podemos redirecionar a forma de nos movimentar, de modo a fazê-lo de maneira mais eficiente e de menos cansativa.

Este livro propõe uma série de exercícios para ampliar a consciência pelo movimento. É indispensável para aqueles que desejam aprofundar seu conhecimento com o trabalho de Moshe Feldenkrais.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)