

Método Feldenkrais®
Autoconciencia a través del Movimiento®

Curso Introductorio

Entrenadora

Marilupe Campero

feldenkrais®
Institute of San Diego

7 DICIEMBRE
10:00 a.m. - 4:00 p.m.

El Método Feldenkrais® es uno de los acercamientos más reconocidos actualmente en la educación somática. Usa el movimiento y la atención dirigida a la persona como medio para acceder a la capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones neuronales y nuevos patrones de movimiento.

El Método Feldenkrais permite obtener un aprendizaje motor orgánico que lleva a organizar y controlar los movimientos mediante el proceso de darnos cuenta de cómo lo hacemos, descubriendo y modificando los hábitos de postura y movimiento que causan tensión, fatiga y eventualmente deterioro funcional. Mejora y amplía el funcionamiento humano y contribuye a la salud integral.

Autoconciencia a través del Movimiento: Este acercamiento del Método consiste en secuencias de movimiento transmitidas verbalmente a un grupo. Las lecciones crean de manera extraordinaria la posibilidad de tomar conciencia sobre las relaciones entre el movimiento, la percepción sensorial, el sentir y el pensar.

Las secuencias de movimiento en las lecciones están basadas en el desarrollo motor orgánico implicado en las diferentes funciones humanas. Las clases abarcan desde funciones simples hasta actividades altamente complejas y sofisticadas.

La práctica de estas lecciones mejora la coordinación, precisión, libertad de movimiento y contribuye a una sensación de vitalidad y espontaneidad, expandiendo los límites de la persona, alcanzando nuevos niveles de la actividad física y mental.

Please note:

This workshop is in Spanish. En **ESPAÑOL!!**

Informes e inscripciones: Deirdre O'Shea
Feldenkrais® Institute of San Diego
3680 6th Avenue, San Diego, CA 92103
Tel: 619-220-8776 / Fax: 619-330-4993

office@feldenkraisresources.com
www.feldenkraisresources.com

Inversión:

\$85 Dlls pago anticipado.

\$95 Dlls ese día.