



CURSO TALLER

INICIA MARZO 5

Método Feldenkrais® Elongación de los Músculos Isquiotibiales

RECUPERA Y MANTÉN TU FLEXIBILIDAD EN LAS PIERNAS Y ESPALDA BAJA

Depto. de Ciencias de la Salud / Esc. de Fisioterapia

● **FECHA Y HORARIO:**

5 y 6 de marzo
Jueves de 16:00 a 20:00 hrs.
Viernes de 8:00 a 14:00 hrs.

● **COORDINACIÓN ACADÉMICA:**

LTF. Elvira Sarre Iguiniz

● **MAYORES INFORMES:**

LN. Irma Fabiola Bautista Figueiras
Tel. 229 94 00 Ext. 7517
irmafabiola.bautista@upaep.mx

educacioncontinua@upaep.mx

<http://upaep.force.com/cip/WebProspectoContinua>

www.upaep.mx/educacioncontinua

SÍGUENOS EN **facebook**

www.facebook.com/edu.continua

● **DESCRIPCIÓN:**

El Método Feldenkrais® es uno de los acercamientos más reconocidos actualmente en la educación somática. Es un sistema único de auto-educación que desarrolla varias dimensiones del movimiento humano, está diseñado para re-despertar nuestra propia curiosidad innata; recuperar o establecer nuevas vías de, sensaciones, movimientos, pensamientos y sentimientos, redescubriendo la manera en que y eventualmente deterioro funcional. Mejora y amplía el funcionamiento humano, contribuye a la salud integral.

● **PROGRAMA:**

- I.- ATM Auto consciencia a través del Movimiento
- Secuencia tomando el primer dedo del pie para clarificar la relación cadera, rodilla, tobillo con el brazo
- Alargando la pierna, llevando la pelvis hacia atrás
- Sobre el asiento de la silla; mejoría funcional de la espalda baja - pelvis - rodillas
- Relación funcional entre el tórax y la pelvis
- Cuclillas, suavizando las caderas, rodillas y tobillos
- Renovando la organización al estar de pie

● **INSTRUCTORA:**

LTO. Ft Marilupe Campero Cuenca / Entrenadora certificada internacionalmente en el Método Feldenkrais®

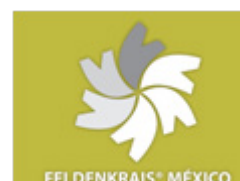
● **INVERSIÓN:**

\$1,500.00 (IVA incluido)

TRAER ROPA CÓMODA Y UNA TOALLA GRANDE.



■ Educación Continua



LA APERTURA DEL PROGRAMA ESTÁ SUJETA A UN NÚMERO MÍNIMO DE ALUMNOS