

# Movimiento óptimo de la Columna

Mejora el desempeño físico y mental  
Prevé el desgaste funcional de tu columna

## Instructoras

**Marilupe Campero**

**Ma. Teresa Cardenas**

**Luvina Aparicio**

**María de los Ángeles Nogales**

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 tu persona.

Dirigido a profesionales interesados en el movimiento y aprendizaje; fisioterapeutas, psicoterapeutas, maestros de Yoga, educación física, terapeutas corporales, psicólogos, médicos, enfermeras, maestros, atletas, bailarines, actores escénicos, músicos, maestros de educación especial. Público en general interesadas en el tema.

Iniciamos  
**23** de febrero 2016

cupos limitados



[www.feldenkraismexico.com](http://www.feldenkraismexico.com)



[www.feldenkrais-method.org](http://www.feldenkrais-method.org)



[www.feldenkraismexico.org](http://www.feldenkraismexico.org)

Lugar: CEAM Centro para el Aprendizaje y Movimiento  
Av. de los Diamantes 84 - Colima, Colima

**Martes y Jueves**  
de 8:00p.m. a 9:00p.m.  
**Febrero** 23-25  
**Marzo** 1-3,  
8-10,  
15-17

### BENEFICOS

- ◆ Aumentar y mejorar la flexibilidad, coordinación, y destrezas.
- ◆ Aumentar el bienestar físico y emocional.
- ◆ Optimizar el desempeño físico.
- ◆ Recuperar el enderezamiento de la columna y espalda.
- ◆ Prevenir lesiones.
- ◆ Reducción-liberación de dolores crónicos.
- ◆ Controlar corporalmente el estrés.
- ◆ Recuperar el sentido joven del movimiento.
- ◆ Prevenir envejecimiento prematuro.
- ◆ Mejorar la calidad de vida.

**Inversión:** 8 clases  
Pago por 8 clases: \$550  
Pagando en dos partes:  
\$300 al inicio Y  
\$300 el 8 de marzo  
Pago por clase \$ 100

A través del El Método Feldenkrais® se usa el movimiento y la atención dirigida como medio para acceder a la capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones neuronales, nuevos patrones de movimiento y reducir así el movimiento óptimo de la columna como eje central de nuestra buena postura.

### Autoconciencia a través del Movimiento®

Este acercamiento del Método consiste en secuencias de movimiento transmitidas verbalmente al grupo. Las lecciones crean de manera extraordinaria la posibilidad de tomar conciencia de nuestra organización para alcanzar nuevos niveles de nuestra actividad física, mental y emocional.

### Inscripciones e información:

[Info@feldenkraismexico.com](mailto:Info@feldenkraismexico.com)

Tel. 330 9852 / Cel. 312 107 2838