



TALLER INTENSIU DEL MÈTODE FELDENKRAIS (educació somàtica)

DIVENDRES 23 SETEMBRE 2022, DE 17:30h a 20:30h

"COLL LLIURE I FLEXIBLE"

Vols aprendre com millorar la mobilitat i confort del teu coll?

T'agradaria sentir més benestar i flexibilitat en aquesta zona corporal?

Aprendràs com augmentar aquesta qualitat incrementant la bona organització i força globals a través del teu cos

CONTINGUTS

ACTUALITZACIÓ DE L' AUTOIMATGE:

- La columna vertebral com eix central
- SUPPORT BIOMECÀNIC DEL COLL I EL CAP
- Relació funcional pelvis-cap
- Relació funcional tòrax-coll

METODOLOGIA

- Treball pràctic-experiencial en el 90% i teòric-dinàmic. Educació somàtica. Pràctica de seqüències neurofuncionals de moviment.
- Observació i estudi actiu de distintes relacions i indicacions posturals dins del marc personal i/o professional laboral específic.

BENEFICIS DEL MÈTODE FELDENKRAIS:

- Millora de la qualitat de vida
- Millora la qualitat de les nostres accions
- Augment de la vitalitat i el rendiment
- Ensenya a moure's millor i a organitzar-se de forma més eficaç per a l'acció
- Regulació i augment de l'energia

QUAN? -DIVENDRES 23 SETEMBRE 2022, DE 17:30H A 20:30H

ON? -C/LES VALLS, 28,3-5.(08201 SABADELL)

INVERSIÓ? -40€. Els clients actius 2022, 35€.

ISABEL TRINIDAD

POTENCIAL EN MOVIMENT I TERÀPIES GLOBALES

www.isabeltrinidad.cat // hola@isabeltrinidad.cat // +34 653467745

Mètode Feldenkrais./Reeducació Postural Global-Souchard /Fisioterapeuta