



## TALLER INTENSIVO DEL MÉTODO FELDENKRAIS (educación somática)

VIERNES 23 SEPTIEMBRE 2022, DE 17:30h a 20:30h

"CUELLO LIBRE Y FLEXIBLE"

¿Quieres aprender cómo mejorar la movilidad y comfort de tu cuello?

¿Te gustaría sentir más bienestar y flexibilidad en esta zona corporal?

Aprenderás como aumentar esta calidad incrementando la buena organización y fuerza globales a través de tu cuerpo

### CONTENIDOS

*ACTUALIZACIÓN DE LA AUTOIMAGEN:*

- La columna vertebral como eje central

*SOPORTE BIOMECÁNICO DEL CUELLO Y LA CABEZA*

- Relación funcional pelvis-cabeza
- Relación funcional tórax-cuello

### METODOLOGIA

- Trabajo práctico experiencial en el 90% y teórico dinámico. Educación somática. Práctica de secuencias neurofuncionales de movimiento.
- Observación y estudio activo de distintas relaciones e indicaciones posturales dentro del marco personal y/o profesional laboral específico.

### BENEFICIOS DEL MÉTODO FELDENKRAIS:

- Mejora la calidad de vida
- Mejora la calidad de nuestras acciones
- Aumenta la vitalidad y rendimiento
- Enseña a moverse mejor y a organizarse de forma más eficaz para la acción
- Regulación y aumento de la energía

¿CUANDO? -VIERNES 23 SEPTIEMBRE 2022 , DE 17:30H A 20:30H

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

¿INVERSIÓN? -40€. Los clientes activos 2022, 35€.

ISABEL TRINIDAD

**POTENCIAL EN MOVIMIENTO Y TERAPIES GLOBALES**

[www.isabeltrinidad.cat](http://www.isabeltrinidad.cat) // [hola@isabeltrinidad.cat](mailto:hola@isabeltrinidad.cat) // +34 653467745

*Método Feldenkrais./Reeducación Postural Global-Souchard /Fisioterapeuta*