

TALLER

Método Feldenkrais®
Autoconciencia a través del Movimiento®
con Marilupe Campero

Recupera y mantén tu flexibilidad en las piernas y espalda baja

Jueves 19 / Viernes 20
Marzo 2015



A través de estas secuencias de movimiento podrás alargar los músculos isquio-tibiales y los músculos extensores de la espalda, recuperando la flexibilidad y facilidad de movimiento en tu espalda baja, caderas, rodillas y tobillos para caminar mejor, correr, saltar, tocar el piso sin lastimarte de tal manera que tu sistema neuro – muscular quiera repetirlos.

Los músculos isquiotibiales extienden la cadera y doblan la rodilla, trabajan sinérgicamente con el cuádriceps para las diferentes funciones de tus piernas. Recupera y mantén la flexibilidad en las fibras musculares para que tus músculos puedan contraerse y trabajar con toda su potencia. Dirigido a: público en general, amas de casa, fisioterapeutas, maestros de educación física, atletas, bailarines, maestros de yoga, oficinistas, profesionales.

100% Práctico

Horario: **10:00 a 13:00 hrs.**

Lugar: **SM Motion Center**

Prol. Blvd. Campestre #2804 local 6,
en seguida de la glorieta de Cañada del Refugio.

☎ Tel. 198 0865

📍 sm motion center

✉ claudia@smcenter.com.mx

Inversión: **\$1,200** hasta el 10 de Marzo, después **\$1,400**

¿Quién es Marilupe Campero?

Primera entrenadora certificada internacionalmente en el Método Feldenkrais® en Latinoamérica. Fisioterapeuta, Lic. Terapia Ocupacional.

Coordinadora general Entrenamiento Profesional MF. Facultad de Medicina, Universidad de Colima. Socia fundadora de la Asociación Feldenkrais® México AMMEF.

Enseñanza de talleres sobre el Método Feldenkrais® en distintos estados en la República Mexicana, Chile, Colombia, Argentina, Perú, Italia, Alemania y España.



SM
Sebastián Martínez
MOTION CENTER



**Cupo
Limitado**