



FELDENKRAIS® MÉXICO

# ATMS

AUDIOS DESCARGABLES,  
24 LECCIONES DE 26 MIN. CADA UNA.  
AUTOCONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO®



## TESTIMONIOS

**GRACIAS Y GRACIAS Y GRACIAS.  
YA VOY EN LA LECCIÓN 10 DE TU CD. TU TRABAJO ME PARECE  
FANTÁSTICO. GRACIAS!**

*Luz Elena Moctezuma, pedagoga, capacitadora y facilitadora de grupos.*

**ESTOY HACIENDO LAS LECCIONES DE TU CD..... TIENES UNA CLARIDAD DE VOZ  
FANTÁSTICA, PAUSADA Y BRILLANTE COMO SIEMPRE...**

*Dra. Rose Eisenberg.*

*Médica, catedrática e investigadora de la UNAM Iztacala, maestra certificada en el M. Feldenkrais®*

**EL AUDIO DEL DISCO FELDENKRAIS ME PARECIÓ EXCELENTE.**

*Rocio Aquino, alumna de clases de ATM*

**POR LO PRONTO ME SIENTO MÁS ÁGIL Y LIVIANITA... Y ASOMBRADA.**

*Anónimo*

**ME VINO BUENÍSIMO PODER ESCUCHARLAS Y HACERLAS.  
ES MUY BUENA LA ELECCIÓN DE LOS ATMS. TAMBIÉN EN LA SECUENCIA QUE LOS  
ORDENASTE. MUY LINDA LA PRESENTACIÓN.**

*Rosalía Odessky. Maestra certificada en el M. Feldenkrais® Coordinadora y promotora de  
las formaciones profesionales del Método Feldenkrais en Argentina.*

**Método Feldenkrais®**

**Marilupe Campero. Entrenadora Certificada M. Feldenkrais®**

**Para ordenar comuníquese a [info@feldenkraismexico.com](mailto:info@feldenkraismexico.com)**



FELDENKRAIS® MÉXICO

# ATMS

AUDIOS DESCARGABLES,  
24 LECCIONES DE 26 MIN. CADA UNA.  
AUTOCONCIENCIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO®



## TEMARIO

### SERIE 1

LECCIÓN 1. FLEXIÓN; ACERCANDO EL CODO A LA RODILLA, LA RODILLA AL CODO.

LECCIÓN 2. DIFERENCIACIÓN ENTRE LA PELVIS Y EL HOMBRO, ACOSTADO DE LADO.

LECCIÓN 3. EXTENSIÓN; GIRANDO LA PELVIS PARA VER EL TALÓN.

LECCIÓN 4. SENTADO; RECUPERANDO LOS MOVIMIENTOS DE LA COLUMNA.

LECCIÓN 5. MOVIMIENTOS CIRCULARES DE LA PELVIS.

LECCIÓN 6. TORSIÓN DE LA ESPALDA; FLEXORES Y EXTENSORES.

LECCIÓN 7. EXTENSIÓN; BOCA ABAJO, ACTIVANDO LA COLUMNA DORSAL.

LECCIÓN 8. SENTADO, GIRANDO TODO A LA DERECHA Y REGRESANDO.

LECCIÓN 9. LOS OJOS, MOVIMIENTOS BÁSICOS.

LECCIÓN 10. RODANDO LOS PUÑOS.

LECCIÓN 11. EXTENSIÓN, MIRANDO POR ENCIMA DEL HOMBRO.

LECCIÓN 12. DE PIE PARA ESTAR MÁS CÓMODOS.

### SERIE 2

LECCIÓN 13. FLEXIÓN ESTANDO BOCA ABAJO.

LECCIÓN 14. FLEXIÓN BOCA ARRIBA, SUAVIZANDO LAS CADERAS.

LECCIÓN 15. RESPIRACIÓN; MOVIMIENTOS DE SUBE Y BAJA.

LECCIÓN 16. EXTENSIÓN Y GIRO DE LA COLUMNA, DESLIZANDO LA RODILLA. BOCA ABAJO.

LECCIÓN 17. EL RELOJ DE LA PELVIS.

LECCIÓN 18. ALARGAR TODO UN LADO, LEVANTANDO LA PIERNA Y LA CABEZA.

LECCIÓN 19. AUMENTANDO LA DISTANCIA ENTRE UNA MANO Y LA OTRA.

LECCIÓN 20. SENTADO CON EL BRAZO CRUZADO AL FRENTE.

LECCIÓN 21. LAS RODILLAS HACIA ADENTRO EN DIRECCIÓN DEL PISO.

LECCIÓN 22. LA MANDÍBULA, DIRECCIONES CARDINALES.

LECCIÓN 23. DE CUATRO PUNTOS A SENTADO.

LECCIÓN 24. VARIACIONES AL CAMINAR.

**Método Feldenkrais®**

**Marilupe Campero. Entrenadora Certificada M. Feldenkrais®**

Para ordenar comuníquese a [info@feldenkraismexico.com](mailto:info@feldenkraismexico.com)