

ESPALDA SANA

Autoconciencia a través del Movimiento® Método Feldenkrais®

Impartido por Instructoras certificadas en el Método Feldenkrais®

Recupera la libertad de movimiento en tu espalda baja y en tu cintura escapular, incrementa tu vitalidad.

Recupera el alineamiento de tu esqueleto favoreciendo el equilibrio dinámico y las acciones eficientes y creativas.

Instructoras

Marilupe Campero

Entrenadora certificada internacionalmente Método Feldenkrais®. Fisioterapeuta.

Ma. Teresa Cárdenas

Maestra certificada Método de Feldenkrais®

Angeles Nogales

Maestra certificada Método de Feldenkrais®



¡Amplía tus opciones y posibilidades!

Dirigido a: profesionales interesados en el movimiento y aprendizaje; fisioterapeutas, 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.

ESPALDA SANA

Autoconciencia a través del Movimiento®

Método Feldenkrais®

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, alcanzando nuevos niveles de la actividad física y mental.

BENEFICIOS

- Posibilidad de fortalecer los músculos abdominales y extensores de columna manteniendo la flexibilidad.
- Reducción / liberación de dolores crónicos o fatiga.
- Aumento del bienestar físico y emocional.
- Descanso profundo y aumento de la vitalidad y creatividad.
- Mayor Flexibilidad = mayores opciones = mejor calidad de vida.

Fechas

Mayo

martes jueves

14 16

21 23

28 30

Junio

4 6

Lugar

Centro para el Aprendizaje y Movimiento

Gabriela Mistral 128

Lomas de Circunvalación

Colima, Col.

Tel. 330-9852

Horario

6:00 a 7:00 p.m.



Inversión:	Por persona	trayendo invitad@
Un solo pago	\$ 640	\$550 p/p
En dos pagos	\$ 360 c/uno	\$310 p/p
Por clase	\$ 100	

www.feldenkraismexico.com
www.aprendizajeymovimiento.com

Llevar ropa cómoda y una toalla grande
El cupo es limitado

Informes e inscripciones

CEAM Centro para el Aprendizaje y Movimiento

ceam-aprendizaje-movimiento@hotmail.com / tel. (312) 33 0 98 52