

ELONGACIÓN DE LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES SIN FORZAR PARA NO ACORTAR

Instructora

Marilupe Campero

Primera entrenadora en Latinoamérica certificada
Internacionalmente en el Método Feldenkrais®

A través de estas secuencias de movimiento podrás alargar este grupo muscular *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 y de manera eficiente para 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.

Dirigido a: fisioterapeutas, maestros de educación física, atletas, bailarines, maestros de Yoga, oficinistas, profesionales y público en general interesados.

Universidad Lamar Campus Vallarta
Av. Vallarta No. 3273-1, Col. Vallarta Poniente
Jalisco, México

Inscripciones e información:

inscripciones@feldenkraisguadalajara.com

info@feldenkraismexico.com

Marcela Flores: 1814-5517 (Gdl)

CEAM: (312) 107 28 38

www.feldenkraismexico.com

2014
12 de **Junio**
Guadalajara
5:00 ^{PM} - 8:30 ^{PM}
Cupo limitado



FELDENKRAIS® MÉXICO



AMMEF
ASOCIACIÓN MEXICANA
MÉTODO
FELDENKRAIS A.C.



Centro de Educación Somática
y Desarrollo Humano A.C.



BALANS