

# Manejo corporal del estrés

## Auto conciencia a través del Movimiento®

### Método Feldenkrais®



FELDENKRAIS® MÉXICO



# 13 de Junio

## Guadalajara

El estrés nos acorta, causa tensión en nuestros músculos, disminuyendo su flexibilidad, la productividad y el ánimo bajan, aparece la fatiga y el deterioro funcional.

- ☑ **Reconoce** tus hábitos de postura y movimiento que te limitan causados por el estrés, conociéndolos podrás modificarlos.
- ☑ **Recupera** la eficiencia en tus acciones, incrementa la libertad de movimiento, la creatividad y la vitalidad contribuyendo a tu salud integral.
- ☑ **Mejora** el alineamiento de tu esqueleto para optimizar el trabajo de tus músculos.
- ☑ **Amplía** tus opciones y posibilidades.
- ☑ **Expande** los límites de tu persona.

Instructora

**Marilupe Campero**

Fisio-Terapeuta, Lic. Terapia Ocupacional.  
Entrenadora certificada internacionalmente  
en el Método Feldenkrais®

### Informes e Inscripciones

Marcela Flores Basulto  
mflores@invivus.mx  
Tel. 52+ (33) 3648-9902  
Cel.(33) 3201-8872

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

El Método NO reemplaza tratamiento físico, ni psicológico.

# Manejo corporal del estrés

## Auto conciencia a través del Movimiento®

### Método Feldenkrais®



La practica 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.

Si conoces a alguien que le pueda interesar, ¡invítalo!

### 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 en talleres para el público y profesionales sobre el Método Feldenkrais en distintos estados en la República Mexicana, Chile, Colombia, Argentina, Italia, Alemania y España.

Co- directora CEAM Centro para el Aprendizaje y Movimiento. Colima, México.

Labora en el Centro de Atención Múltiple Temprana, CAM Educación Especial, SEP Colima desde 1985 a la fecha. Práctica privada desde 1980 a la fecha.

Información acerca de Moshe Feldenkrais Ph.D. (1904 – 1984)  
<http://feldenkrais-method.org/en/biography>

Envía un e-mail para reservar tu lugar

### Informes e Inscripciones

Marcela Flores Basulto  
mflores@invivus.mx  
Tel. 52+ (33) 3648-9902  
Cel.(33) 3201-8872

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

# 13 de Junio

Horario

**5:00 a 8:30 pm**

Lugar

AYOCUAN, Miguel de Unamuno  
#4630, entre Patria y Naciones  
Unidas

Inversión

**\$500**

El cupo es limitado.

Llevar ropa cómoda,  
una toalla grande y un colchoncito.