

EstirArte



Método de integración corporal

El Método

El método es el resultado de la práctica y experiencia personal, el fruto de más de 30 años de trabajo profesional y de la ininterrumpida profundización e investigación con alumnos y pacientes. Es un método que engloba diversas técnicas que se complementan y son coherentes entre sí.

Nace con el propósito de ayudar en las diversas dolencias que llevan a alterar las funciones de la estática y del movimiento, con especial atención a esos dolores cíclicos, repetitivos, en el cuello, en las lumbares, sobrecargas en piernas,... así como las diferentes consecuencias en nuestras articulaciones, etc...

Objetivos

Malas posturas, movimientos repetitivos, gestos automáticos,... nos llevan a una estructura corporal rígida y poco adaptable con la consiguiente carga muscular y problemas derivados de molestias y dolor.

En esta clase conectamos con nuestro cuerpo a través de estiramientos profundos y una buena alineación evitando las compensaciones inconscientes de las zonas que molestan. Con ello conseguimos dos objetivos:

- I) aumentar la elasticidad y mejorar el funcionamiento de los tejidos
- II) ser más conscientes de nuestras zonas tensas y sobrecargadas pudiendo aplicar este aprendizaje en los gestos cotidianos y tareas habituales para prevenir problemas.

Impartido

Por **Juan Luis Barrado**, experto en técnicas manuales: Quiromasaje, Kinesiología, Reflexología, Terapia Cráneo-sacral Biodinámica, Naturopatía, Diafreoterapia,....

Clases Una clase semanal de 90 minutos. Dos horarios:

De mañana: Lunes 9'30 a 11 horas

De tarde: Jueves 20 a 21'30 horas

Coste 50€ mensual, sin matrícula