

Reordenación de la Postura y Conciencia Corporal

La propuesta es un trabajo práctico de carácter lo más personalizado posible a las características y necesidades de cada persona. En este espacio se pretende poner en práctica unas sencillas herramientas con el objetivo de influir de manera positiva en el mantenimiento de un cuerpo saludable.

En las 2 horas semanales de cada sesión trabajamos con técnicas de respiración, relajación, propiocepción, automasajes y estiramientos que durante más de 25 años de desarrollo y práctica conforman este método.

La totalidad de la experiencia va destinada a que cada persona pueda comprender su propia estructura corporal, identificar a que puede ser debida (hábitos, trabajo, actividad física, etc.) y como influir de manera autónoma en el mantenimiento de una estructura corporal equilibrada, libre de tensiones que la desordenen.

Durante toda la vida el cuerpo físico genera y soporta infinidad de experiencias, a través de él vivimos!! Lamentablemente nuestro desconocimiento ha hecho que no dediquemos tiempo de calidad a su cuidado y mantenimiento. Así como nos cepillamos los dientes tras cada comida, nos damos cremas para el cuidado de nuestra piel, etc. ¿Cómo alivias la tensión generada cada día en los músculos que nos permite trabajar o hacer deporte? ¿Cuánto tiempo dedicas a la relajación física y mental?

Si deseas comenzar a poner de tu parte para cuidar tu propio cuerpo, te espero.

Imparte Ander Ambrosi,

Grupos reducidos máximo 12 personas

Clases Una clase semanal de 2 horas. Dos horarios:

Martes mañana 10 a 12 horas Martes Tarde 19 a 21 horas

Cuota 50€ mensual, sin matrícula