

# 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.

**Imparte:** Eduardo Villabona, experto en técnicas manuales: Eutonía, Feldenkrais, Método EstirArte, Terapia Cráneo Sacral Biodinámica,....

### ¡Grupos reducidos!

atención personalizada y correcta realización

**Horario Clases:** Una clase semanal de 90 minutos

- **Miércoles tarde 19'30 a 21 h**
- **Jueves Mañana 10 a 11'30 h**
- **Jueves Tarde 18 a 19'30 h**
- " " 19'40 a 21'10 h

**Cuota:** 55€ mensual, 150€ trimestre, sin matrícula