

23.05.2014

TALLER DE CONSCIÈNCIA CORPORAL I

INTRODUCCIÓ A LA TÈCNICA ALEXANDER



Aprendre a observar el cos a través de les activitats del dia a dia

Alguns automatismes i hàbits corporals ens tenen acostumats a postures que, a vegades, ens tensionen i ens originen molèsties innecessàries, perjudicials, que podem prevenir i modificar.

La Tècnica Alexander ens ensenya, a través de l'observació i l'atenció plena, a prendre consciència de com utilitzem el nostre cos en les activitats quotidianes i a corregir-lo a través d'un procés de reeducació postural.

Són tallers divertits d'exploració activa del nostre ús corporal que aniran canviant la forma en que responem a l'activitat.

**Divendres 23 de maig,
de 16.30h a 18.30h**

Preu taller: 30€

Taller impartit per
Eva Moreno, professora
de Tècnica Alexander.
Formació al Constructive
Teaching Centre, London.

Per inscripcions contacteu
al T. 639 787 335 o a
contacte@aima.cat

24.05.2013

TALLER DE CONSCIÈNCIA CORPORAL II

APROFUNDIMENT DE LA TÈCNICA ALEXANDER

Avançar en el coneixement dels propis hàbits i en la manera en que construïm la realitat personal i les seves relacions

Continuarem desenvolupant a través d'exercicis i noves pràctiques la consciència sobre els patrons de moviment que ens perjudiquen. Anirem aprenent a filtrar els automatismes mentals i/o físics que ens limiten i potenciant aquells que ens fan sentir més en sintonia i equilibri amb nosaltres mateixos.

L'Eva oferirà també sessions individuals de l'1 al 15 de maig pels que vulguin treballar personalment (dia i hora a convenir, 40€ per sessió individual).

**Dissabte 24 de maig,
de 11 a 13h**

Preu taller: 30€

Taller impartit per
Eva Moreno, professora
de Tècnica Alexander.
Formació al Constructive
Teaching Centre, London.

Per inscripcions contacteu
al T. 639 787 335 o a
contacte@aima.cat