



TALLERS DE CONSCIÈNCIA CORPORAL

A través de la Tècnica Alexander
i el Yoga Terapèutic

EL COS EN CONTRACCIÓ

GENER · Divendres 19

Atenció específica: Peus, turmells i genolls. Apropament al diafragma.

FEBRER · Divendres 9

Atenció específica: Pelvis. Respiració i diafragma.

MARÇ · Divendres 16

Atenció específica: Cap, coll i esquena. Apropament al sistema nerviós i les direccions.

EL COS EN EXPANSIÓ

MAIG · Divendres 4

Atenció específica: Plexe solar (pit) i braços. La circulació.

JUNY · Divendres 22

Atenció específica: Cames. Treball amb les direccions i la complementarietat amb la força de la gravetat.

SETEMBRE · Divendres 14

Atenció específica: Columna vertebral. Tot connectat al sistema nerviós.

Els tallers consten de dues parts: una part, treball d'obertura i escolta de les diferents parts del cos; l'altra, atenció plena, direccions i treball en unitat. Tot el cos en sintonia. Tancant cada taller amb la respiració per regenerar i recarregar cada cèl·lula del nostre organisme.

El cicle de 6 tallers forma un treball complet i profund, sent cada taller individual una peça complementària. Al mateix temps, cada taller és un procés complet.

Es realitzaran un divendres al mes durant 3 hores, de 18h a 21h

Preu:

cada taller individual 40€
pagament únic 200€

Lloc: Aima (C. Francisco Giner 40, Barcelona)

Classes impartides per

Eva Moreno Àvila: professora de Tècnica Alexander. Formació al Constructive Teaching Centre, Londres.
ccorporalcreativa.blogspot.com.es