

De los Pies a la Cabeza

Taller del método Feldenkrais impartido en dos partes por Samuel Letellier

el 20 de junio 2020 y el 27 de junio de 10h a 13h

El Método Feldenkrais es una técnica de autoconciencia a través del movimiento. Se puede practicar de dos maneras: en grupo o de forma individual en una camilla. Proponemos una serie de movimientos suaves que no son un fin en sí mismos, sino que ayudan a entender sus propios hábitos y a mejorar la calidad de su manera de actuar. Un lugar en el que refinamos gradualmente nuestra conciencia de nosotros mismos, cuestionamos nuestra organización y encontramos nuevas posibilidades de movernos.

Dirigido a todas las personas interesadas en crecimiento personal, salud, movimiento, aprendizaje, bienestar, y también a todas las que sufren de estrés, de dolores crónicos, artrosis, lumbalgias, y a la gente que necesita recuperar o ampliar rango de movimiento.

En estos dos taller, o este taller en dos episodios, proponemos una exploración sensorial y somática de los pies en la primera parte y de la cabeza en la segunda parte.

En los dos talleres, entraremos en investigaciones de los posibles movimientos de cada parte en detalle y como siempre con Samuel, viendo las relaciones que se pueden crear con otras partes...

Ya que poco a poco, estamos saliendo de casa y salimos a pasear y que volvemos a disfrutar de caminar libremente, entraremos en esta sensación de pisar el suelo de maneras distintas... Mejorando la organización del sistema articular del pie mismo, de las piernas y de todo el ser hasta la columna vertebral y la cabeza...

También desde este lugar confluyente de los receptores sensoriales, boca, nariz, oídos y ojos, veremos como la cabeza (extremidad de la columna vertebral) se organiza y que influencia tiene a la hora de entrar en contacto con el mundo exterior...

Esta propuesta ha surgido en dos partes y estaremos en un va y ven permanente entre los dos temas apreciando los diálogos permanentes que se establecen y se re-crean infinitamente...

Se pueden tomar los talleres juntos o por separados...

1 taller 35€ 2 talleres 55€ (recibirás las grabaciones a los cuales has participado)

Se hacen los pagos por paypal o por transferencia según donde estas

tambien puedes comprar las grabaciones :

1 taller 30€ 2 talleres 50€

contacto : connectingfeldenkrais@gmail.com