



Un día estaba en casa de una amiga que tenía su hijo que tenía unos 3 o 4 años... El niño estaba en el suelo jugando con un montón de juguetes dispersos en el suelo. Estaba hablando con ella, pero de repente me puso con él en el suelo mientras ella nos estaba preparando una infusión... Yo antes de este momento no conocía a su hijo. Después de haber pasado un tiempo con él, volví a encontrar a mi amiga y allí le dije que estaba bien sorprendido ver cuán social y amigable era su hijo. A lo cual me contestó : “pero Sam, date cuenta que los adultos nunca se sientan en el suelo para jugar con los niños, y el eso lo ha percibido y le ha llamado la atención”.

Es verdad que en nuestra sociedad, ya no pasamos ningún tiempo sentado en el suelo... Se ha borrado de nuestros cerebros la posición sentada en el suelo y la de cuclillas. Posiciones cotidianas en algunos países asiáticos y africanos hoy en día...

Se inventó la silla. Para comer, para estudiar, para estar con los amigos y socializarse. Hasta viajar lo hacemos sentados. En los teatros también nos han sentados... Es realmente un elemento que surgió en algún momento en el desarrollo de la especie humana y a lo cual nos hemos tenido que adaptar.

En esta propuesta, abriré un espacio de exploraciones con la silla. Hubiera podido proponer un formato clásico de taller pero quiero explorar el largo plazo para algunas de estas exploraciones. Entender cómo podemos estar mejor sentados y más cómodos en esta cosa angulosa.

Muchos de nosotros pasamos días enteros en esta posición sin haberlo aprendido... Siendo francés, y hablando inglés y español, pues me abre la posibilidad de explorar mucho material en todos estos idiomas... Así que estoy disfrutando mucho la preparación de este viaje... espero que lo disfrutaras también... Habrán clases “fáciles y cómodas” y otras donde buscaremos maneras menos habituales de movernos donde llegaremos a veces más rápidamente a nuestros límites...

Sufres de carga en los hombros o después de mucho tiempo, sientes la zona lumbar con tensiones... Ven a jugar con tu silla cada lunes a las 18h30. Es un encuentro con Zoom. Usaremos de preferencia una silla a altura de las pantorrillas y que no tenga ruedas y un respaldo cómodo. Una colchoneta no muy lejos puede que sea útil para unas de las clases... nunca se sabe...

La clase suelta : 12,50 €

El mes : 40 €

El trimestre : 100 € (pagable en dos veces)

Por PayPal a través de la web O por transferencia bancaria

Samuel Letellier le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: taller feldenkrais con samuel "con la silla"

Unirse a la reunión Zoom

<https://zoom.us/j/99766651605?pwd=bkljWVlqSVFZKzg4OFhlQWVtSTd0dz09>

ID de reunión: 997 6665 1605

Contraseña entregada al recibir el pago...

Contacto :

connectingfeldenkrais@gmail.com

0034 617 646 791