



Sábado 15 de mayo 2021 de 10h a 14h

Taller del metodo Feldenkrais impartido por Samuel Letellier

## “De tus ojos a tu mirada”

Mejora La Calidad De Tu Vista Mejora La Calidad De Tu Vida

A lo largo de mi practica, tanto en las clases grupales de Feldenkrais, como en la sesiones individuales y también debo decir en exploraciones como en la danza, he podido notar que según como usamos los ojos, pues el resultado de lo que estamos haciendo es diferente... Y que siempre es interesante poner una atención particular en ellos cuando estamos con intención de mejorar la calidad de nuestros movimientos.

En esta propuesta que os hago para este próximo taller, haremos un trabajo mas específico alrededor de los ojos...

Me gustaría que nos acerquemos más a la mecánica de ellos, creando relaciones con otras partes del cuerpo, y también afinar nuestro conocimiento de nuestros patrones y hábitos en el uso que tenemos de ellos...

Observar si tenemos un desequilibrio en la manera de usarlos. SI, sin darnos cuenta uno esta mas activo que el otro y que importancia tiene esto en nuestro día a día ya en la manera que tenemos de movernos...

También os invitaré a sentir y investigar sobre el tono muscular de ellos y las medidas de intensidad de la mirada... esas nociones de foco o de mirada abierta, de puntos de vista...

Cómo podemos descansar mejor los ojos, descansar de la pantalla... Y podemos mejorar la vista con este tipo de trabajo? Os invito a venir y entrar en este mundo poco habitual de movilizar los ojos, seguir aprendiendo de vosotros mismos entrando por este canal de vuestra mirada...

Se impartira este taller por la plataforma Zoom. Y sera de 10h a 14h con pausas...

El pago se puede hacer por transferencia bancaria, Bizum o PayPal pasando por mi web

[www.feldenkraisconsami.com/clases/](http://www.feldenkraisconsami.com/clases/)

Una vez el pago realizado, se te enviara la contraseña de la reunión...ç

Contacta por mail a [connectingfeldenkrais@gmail.com](mailto:connectingfeldenkrais@gmail.com)

