

TALLER DE FELDENKRAIS

(+18 años)

a cargo de ADORACIÓN PUENTES

BREVE DESCRIPCIÓN Y PERFIL AL QUE VA DIRIGIDO

El Método Feldenkrais fue creado y desarrollado por el científico Moshe Feldenkrais a lo largo del siglo XX.

Diseñó un sistema de trabajo orientado al aprovechamiento, desarrollo y optimización de nuestras capacidades. Su método se basa en los mecanismos de la plasticidad cerebral y en el inagotable potencial de aprendizaje del sistema nervioso.

Esta técnica ayuda en la adquisición de nuevas habilidades. Enseña cómo utilizar el movimiento para cambiar el funcionamiento motor y actuar de manera más orgánica, más eficaz y más fácil. Es un aprendizaje a partir de las sensaciones utilizando el sentido kinestésico (“kine”= movimiento) que es la forma natural de aprender de los niños pero llevado a cabo con conciencia y de manera sistemática. No es una gimnasia ni una terapia. Es un proceso de aprendizaje a nivel de experiencia sensorial y motriz.

Se dirige, por un lado, a todas las personas que desean conocerse mejor y quieran desarrollar sus potencialidades. A todas aquellas personas que necesitan moverse mejor, en el campo de las artes escénicas, el deporte y recuperación y/o prevención de lesiones, contracturas o dolores crónicos.

El Método se transmite en sesiones de grupo llamadas ATM (Auto-conciencia a través del Movimiento) o en sesiones personalizadas de integración individual.

OBEJTIVOS

A través de la guía que ejerce el profesor, cada persona irá encontrando mayor capacidad en sus movimientos, alcanzando con facilidad lo que antes parecía imposible. Con el objetivo de:

- *Encontrar maneras más eficientes de relacionarte con tu instrumento Favorecer las facultades de adaptación, de atención, de aprendizaje y de creación.*
- *Facilitar una mayor autoconciencia del cuerpo en acción. Aumentar la comprensión del funcionamiento corporal. Mejora la autoimagen dando estabilidad y seguridad.*
- *Jugar con las diferentes alternativas de movimiento. Entrena progresivamente la atención y la memoria.*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Es recomendable llevar ropa cómoda, usar calcetines, llevar varias mangas para regular la temperatura y una **esterilla/ colchoneta** para tumbarse en el suelo.

PLAZAS DISPONIBLES: Sin límite de plazas

DURACIÓN: 1h y media

REQUISITOS E INSCRIPCIÓN

- Ser miembro de la comunidad educativa del centro.
- Plazas limitadas.
- La asignación de plazas se hará por riguroso orden de inscripción. El **plazo concluye el jueves 31 de enero.**
- La inscripción debe hacerse enviando un email al correo doripuentes@gmail.com con el asunto **“Taller de Feldenkrais”** o apuntándose en Conserjería, facilitando los datos abajo solicitados.
- Una vez cerrada la inscripción se publicará la lista de participantes.

Nombre y apellidos:

Especialidad:

Tutor/a:

Correo electrónico:

Teléfono: