

## MÈTODE FELDENKRAIS

### La manta màgica

Taller online d'Autoconsciència a Través del Moviment, modalitat grupal del Mètode Feldenkrais

Dissabte 2 de maig

De 10 a 12.30 h

**Taller online:** s'impartirà a través de l'aplicació zoom

**Preu:** 25 € (20 € si us inscriviu abans del 27 d'abril)

Moshé Feldenkrais va idear una sèrie de lliçons al voltant d'un moviment molt particular: estirats de panxa enlaire, amb les cames estirades i els dits dels peus mirant al sostre, ancorant els talons a terra flexionem i desflexionem rítmicament els peus als tornells. La força que es genera des d'aquestes articulacions es propaga per tot l'esquelet, oferint l'oportunitat d'alliberar tensions.

Feldenkrais va crear tot un seguit de variacions sobre aquest tema principal, tal i com fan els grans músics. Amb l'exploració del seu propi moviment i l'ajut d'una manta enrotllada va "compondre" tres lliçons que són una obra mestra.

Ara més que mai he cregut oportú oferir-vos aquest taller pels beneficis que aporta en la regulació i reequilibri del sistema nerviós, com un recurs d'alt valor per a moments d'incertesa com els que estem vivint actualment.

### Temes

- l'art de fer poc i deixar que passi molt
- relaxar vs activar amb menys tensions
- esquelet flexible

### Material necessari

Màrfaga o manta per estirar-se a terra còmodament i una altra manta o tovallola gran

**Dirigit a** tota persona interessada en millorar la salut músculo-esquelètica, amb ganes d'explorar i aprendre, de qualsevol professió i, en definitiva, interessades en el moviment, sense límit d'edat.

**Impartit per Albert Bordonada.** LLicenciat en Educació Física, professor del Mètode Feldenkrais, graduat i certificat per la European Training Accreditation Board.

**Taller online:** s'impartirà a través de l'aplicació zoom

**Preu:** 25 € (20 € si us inscriviu abans del 27 d'abril)

**Inscripció i informació sobre la plataforma zoom:** envieu un email a [info@naucoclea.com](mailto:info@naucoclea.com)

**Informació sobre les classes:** Albert Bordonada 606061921

Per saber més sobre el mètode Feldenkrais

<https://feldenkrais-open.es/metodo/el-metodo-feldenkrais/>