

## MÈTODE FELDENKRAIS MOVENT-NOS COM NADONS / *MOVIÉNDONOS COMO BEBÉS*

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

Dissabte 4 i diumenge 5 de juliol  
La Nau Còclea. Camallera (Girona)



*(Información también en castellano más abajo)*

La base del desenvolupament humà es dona dels 0 als 2 anys, des de que el nadó comença a fer els primers moviments aleatoris fins a parlar, caminar, correr i saltar. Entremig hi ha una quantitat ingent de situacions d'assaig-error que el porten a descobrir com aixecar i sostenir el cap, fer "la croqueta", reptar, gatejar, etc.

En aquest taller revisarem i practicarem algunes d'aquestes funcions bàsiques i (re)aprendrem aspectes que poden millorar la nostra manera de caminar, estar dempeus, seure i, al capdavant, la nostra manera d'estar en el món com a adults.

### **Aspectes que tractarem i practicarem:**

- relació amb la gravetat: si una part del cos va avall una altra va amunt i viceversa
- aprenentatge per exploració vs. aprenentatge per imitació
- de panxa amunt a panxa avall aixecant el cap
- el gateig: el "precursor" del caminar
- transicions de reptar a estar asseguts a gatejar

### **Metodologia**

Grupal. Pràctica de moviments suaus, dinàmics i amb el mínim esforç. Reflexió i intercanvi amb el grup

**Dirigit a** persones de qualsevol edat interessades en millorar la seva salut músculo-esquelètica, persones amb ganes d'explorar i aprendre, de qualsevol professió i, també, mares i pares que vulguin experimentar què fan els seus nadons.

**Impartit per** [Albert Bordonada](#). Llicenciat en Educació Física, professor del Mètode Feldenkrais, graduat i certificat per la European Training Accreditation Board.

**Dies i horaris:** Dissabte 4 de juliol de 11.00 a 14.00 h i de 15.30 a 19.30 h  
Diumenge 5 de juliol de 10 a 14 h

**Lloc:** La Nau Còclea

**Preu:** 140 € (120 € si us inscriviu abans del 19 de juny **tot i que dependrà del que ens diguin a la pensió** ).

**Inscripció:**

Nau Còclea

Per més informació sobre el mètode Feldenkrais [clicqueu aquí](#).

*(CAST)*

*La base del desarrollo humano se da entre los 0 y los 2 años, des de que el bebé empieza a hacer los primeros movimientos aleatorios hasta que habla, camina, corre y salta. Entremedio hay una cantidad ingente de situaciones de ensayo-error que lo llevan a descubrir como levantar y sostener la cabeza, hacer "la croqueta", reptar, gatear, etc.*

*En este taller revisaremos y practicaremos algunas de esta funciones básicas y (re)aprenderemos aspectos que pueden mejorar nuestra manera de caminar, estar de pié, sentarnos y, en definitiva, nuestra manera de estar en el mundo como adultos.*

***Aspectos que trataremos y practicaremos:***

- *relación con la gravedad: si una parte del cuerpo va hacia abajo otra va hacia arriba y viceversa*
- *aprendizaje por exploración vs. aprendizaje por imitación*
- *voltearse a boca abajo levantando la cabeza*
- *el ganeo: el "precursor" del caminar*

***Metodología***

*Grupal. Práctica de movimientos suaves, dinámicos y con el mínimo esfuerzo. Reflexión e intercambio con el grupo*

***Dirigido a*** personas interesadas en mejorar su salud músculo-esquelética, con ganas de explorar y aprender, de cualquier profesión y, especialmente, madres y padres que quieran experimentar que hacen sus bebés, sin límite de edad.

*Impartido por Albert Bordonada.* Licenciado en Educación Física, profesor del Método Feldenkrais, graduado y certificado por la [European Training Accreditation Board](#).

*Días y horarios:* *Sábado* 4 de julio de 11.00 a 14.00 h y de 15.30 a 19.30 h  
Domingo 5 de julio de 10 a 14 h

**Lloc:** La Nau Còclea

**Preu:** 140 € (120 € si os inscrivís antes del 19 de junio *tot i que dependrà del que ens diguin a la pensió* ).

**Inscripció:**

- Nau Còclea

Para conocer más sobre el método Feldenkrais [clicar aquí](#).