

Te gustaría descubrir como volver tu silla más cómoda y saludable ?

2

M^a Pilar Almodóvar Pibernat

OBJETIVOS

- Proporcionar herramientas personales para mejorar el movimiento y una buena organización en posición sentada, pudiendo prevenir lesiones y malestar físico y emocional.
- Proporcionar herramientas personales para mejorar el movimiento y una buena organización en posición sentada, pudiendo prevenir lesiones y malestar físico y emocional.

DIRIGIDO: Al colectivo de profesores y alumnos de los institutos y colegios de Menorca.

PROYECTO FELDENKRAIS

El taller se inicia con una presentación e interacción del grupo para saber sus dificultades ante esta acción.

Se prosigue con una explicación del método Feldenkrais y su funcionamiento. Además de un repaso e identificación sobre nuestra estructura para facilitar la observación en el proceso.



A continuación se invita a los participantes a aprender sobre sus propias experiencias, tanto en posición tumbada como sentados sobre una silla. A través de una actividad grupal (ATM) de secuencias de movimientos realizados de manera fácil y respetuosa, dirigida verbalmente con consignas para la atención sensorial. Experimentando entre otras, la relación cabeza-pelvis y descubriendo nuevas opciones de conexión y reorganización a nivel del sistema nervioso, para crear nuevos patrones funcionales.



Resultado

Es positivo, participo desde hace unos años en el programa "Obrint Portes" y este año de nuevo atenderé las peticiones demandadas.

Conclusión

Es muy importante en la actualidad reducir el esfuerzo y la tensión, para tener una movilidad saludable, eficaz, responsable y consciente con nosotros mismos y los demás en la vida cotidiana .

