

¿Cómo recuperar la movilidad de las articulaciones y de la columna vertebral?

El Método Feldenkrais®

Si Usted quiere aliviar

- Sensación de **rigidez** o **limitación** en el movimiento.
 - **Tensiones** o **dolores** recurrentes.
 - **Lesiones** que limitan su movilidad.
 - La tensión de **estrés**.
- **Problemas neurológicos** que afectan al movimiento.



Moshe Feldenkrais nos **propone** a empezar a sentirse más cómodos en nuestro cuerpo, con **menos tensión** y **más vitalidad** y, mejorar la **calidad de vida** a través del movimiento, *haciendo las acciones habituales de modo inhabitual.*

Practicando el Método Feldenkrais usted podrá:

- Estar **de pie** y **sentado** sin cansarse, **caminar** con **facilidad** y **elegancia**.
- Acostarse **relajado** y despertarse **descansado**.
- Agacharse **sin crujidos**, levantarse **sin tensión**.
- Mantener **flexibilidad** y **alegría juveniles** hasta el final.
- Saber usar los movimientos para **aliviar dolores cervicales, lumbares, escoliosis**, dolores de las **articulaciones (artrosis, artritis)**, **dolores** y **tensiones musculares**.
- Desarrollar **coordinación, ritmo, calidad** y **eficacia** de movimientos.
- Estimular el Cerebro y su **capacidad** para **seguir aprendiendo**.
- Prevenir el envejecimiento y estimular la **curiosidad**.
- Desarrollar la **percepción, sensibilidad** e **intuición**.



Donde: [Centro Prana](#)

C/Segura, 21

[Jueves 17:30 a 18:30](#)

Metodología

Clases grupales - **Toma de consciencia a través del Movimiento** que tienen como punto de partida la comodidad y la reducción del esfuerzo.

Clases individuales – **Integración funcional** adaptadas y personalizadas según las necesidades y posibilidades de la persona que la solicita.

Lena Gómez Nikolaeva

Profesora del Método Feldenkrais Acreditada y certificada por la "IFF"

Teléfonos: **609 64 60 64, 965 11 41 24, lena.gomez@mail.ru**

