

Metodo Feldenkrais

Taller: “La pelvis y las lumbares”



La zona lumbar es una de las más problemáticas de nuestra columna y suele acumular muchas tensiones que causan daños a los discos vertebrales y a las articulaciones. En este taller vas a explorar los movimientos de la pelvis y de las lumbares, vas a aprender:

- Cómo aliviar la tensión y el dolor en las lumbares para que la columna pueda relajarse y recuperarse;
- Cómo moverte para no acumular la tensión;
- Cómo encontrar la postura fácil y cómoda para estar sentad@ y de pie;
- Cómo encontrar movimientos cómodos que regeneren y desarrollen la movilidad de las articulaciones y de la columna vertebral.

Si tu postura es cómoda y tus movimientos cotidianos (caminar, levantarse de la silla, etc.) son fáciles y cómodos, tus articulaciones y músculos se usarán correctamente y te servirán fielmente durante muchos años. Es MUY FACIL!!!

Dónde: **Prana, Escuela de yoga, C/ Segura, 21**
Cuándo: **Sábado, 24 de enero 2015 de 10h a 13h**
Inversión: **48€**

Confirma tu asistencia con un WhatsUp al 609 64 60 64 (Lena)