

Sábado 20 de diciembre Taller de

STRETCHING GLOBAL ACTIVO MONOGRÁFICO

Por Isabel Trinidad

***”Tomar conciencia para
sentarse sin tensión”***



¿Sientes molestias cuando llevas un rato sentad@?
¿Cómo sientes tus cervicales? ¿Tus lumbares? ¿ tu cuerpo en general?

*Sentarse correctamente es indispensable para cualquier acción en la vida
Este monográfico invita a la exploración de esta postura tan habitual y casi
imprescindible en nuestra vida cotidiana.*

Objetivos del taller:

Tomar conciencia de nuestra “herramienta corporal” de forma integral.
Aprender herramientas para poder organizar la columna vertebral en la
posición sentada
Devolver la flexibilidad muscular y la correcta alineación articular
Eliminar tensiones músculo esqueléticas
Restablecer la función de la posición sentada

Programa:

Toma de conciencia: exploración sobre la relación cabeza- pelvis.
Auto postura respiratoria: la escucha y observación personal.
Estiramientos globales sobre la “cadena posterior”.
Auto postura sentada.
Integración dinámica: sentarse- levantarse.

Dirigido a:

Todas las personas interesadas en aprender a sentarse mejor y en la
prevención de columna en el plano de la higiene postural.

Metodología:

Taller práctico y activo -dinámico a través de las auto posturas del
Stretching Global Activo y de secuencias de movimientos fáciles, suaves y
progresivos para la toma de conciencia.

Sábado 20 de diciembre de 10h a 14h

Grupo reducido

Traer ropa cómoda y calcetines

Lugar: c/ Castanyer, 4-6 esc.B entlo.1ª Barcelona .
www.sala-luna.com

Precio: 50€

Reservas llamando al 653467745 o enviando un email a:
isabeltc75@yahoo.es
eva@sala-luna.com

– Plazas limitadas –

¡¡RESERVA YA LA TUYA!!

¿Qué es el Stretching Global Activo?

Es un sistema de estiramientos globales suave, progresivo y activo, basado en las posturas del método registrado *Reeducación Postural Global (de Philippe E.- Souchard)*, a través del cual y mediante el alargamiento global de las Cadenas Musculares Tónicas, proporcionamos a nuestra “herramienta corporal” su máxima eficacia.

Isabel Trinidad

Fisioterapeuta. Especialista en Reeducación Postural Global y Stretching Global Activo