



CLASE DE PRUEBA PERSONAS AFECTADAS POR DISTONÍA

Movimiento Somático + Relajación guiada

Calma tu sistema nervioso
Dale espacio a la respiración
Libera tensión y dolor muscular
Equilibra cuerpo-mente
Cultiva un diálogo amoroso hacia ti

SÁBADO
08 DE FEBRERO
Dos turnos
10:00 h - 11:30 h
12:00 h - 13:30 h

Clase impartida por Miriam Martín
(coach en movimiento somático)
a favor de ALUDME Y ADC
Grupos reducidos: máx. 6 pers.

Centro Cívico Casa Golferichs
Gran Vía de les Corts Catalanes 491,
L'Eixample, 08015 Barcelona.



El movimiento somático de Thomas Hanna, es una educación neuromuscular. Un entrenamiento que implica conscientemente al sistema nervioso para que recupere su comunicación óptima con los músculos tanto a nivel sensorial como motor.

Son ejercicios somáticos que están diseñados para liberar tensión y dolor muscular, respirar con mayor facilidad, caminar de manera funcional y, sobre todo, para transformar los patrones de movimiento que por repetición se han convertido en hábitos poco saludables y merman nuestra calidad de vida.

La práctica consiste en realizar movimientos sencillos que ponen el foco en las sensaciones internas y en la respiración. Se realizan con atención plena, despacio, de forma fluida y principalmente en el suelo.

Este trabajo es una autoexploración íntima y reveladora que nos conecta con nuestra sabiduría innata y brinda la oportunidad de tomar las riendas de nuestro cuerpo-mente.

Te invito a mirar hacia adentro con amabilidad y sin exigencias.

«Si lo puedes percibir y sentir, lo puedes cambiar.» Thomas Hanna