

## Talleres y Cursos



### Bowspring

Martes y Jueves, 14-15,30h

**Es obligatorio traer toalla para colocar sobre la esterilla. Diariamente se limpian las esterillas y la sala.**

*El Bowspring es un sistema de alineación que devuelve las curvas naturales a la columna vertebral y nos permite movernos con ligereza y potencia fluida.*

#### Datos técnicos

**Precio/Mes:** 70€ (socios, 67€)

**Precio/Medio mes:** 50€ (socios, 47€) (4 horas)

#### BONOS:

\*5 clases: 70€ (socios, 67€) (Duración, 3 meses).

\*10 clases: 120€ (socios, 117€) (Duración, 3 meses).

\*20 clases: 220€ (socios, 217€) (Duración, 6 meses).

\*Clase de prueba: 10€.

**Fecha:** Los martes y jueves, de 14 a 15,30 h.

**Profesora:** Nora Romero.

*La diferencia entre adquirir un bono o pagar una mensualidad es que el primero te proporciona más flexibilidad, pudiendo asistir a clase libremente dentro del periodo de duración del bono (3 o 6 meses).*

#### ¿Que es el Bowspring ?

EL Bowspring es un sistema de alineación postural que integra las últimas investigaciones en fascias, biomecánica y neurociencia.

Trabaja en tensegridad activando todo el sistema fascial en su conjunto y devolviendo las curvas naturales a nuestra alineación.

El Bowspring se presenta como un algoritmo. No son varias posturas separadas, sino que uno aprende a mantener la misma postura en transición en sus formas externas.

El alineamiento es siempre el mismo aplicado a los distintos planos. Un pilar base del método es expandir la caja torácica en todas sus dimensiones.

La postura en forma de S proporciona una alineación en la que el músculo y las fascias están en equilibrio en todos los lados del cuerpo.

La práctica regular del bowspring fortalece glúteos elevándolos y adhiriéndose al sacro, suavizándose así la zona lumbar sin contraerla.

El Bowspring, a diferencia de otras prácticas que buscan la quietud o la permanencia en la postura, es una práctica dinámica, porque la vida es movimiento.

La práctica continua al terminar la clase, incorporando la técnica a nuestra vida diaria.

#### ¿Que aporta el Bowspring ?

Bowspring nos devuelve una manera de estar en el cuerpo con una postura natural que mejora la salud, nuestra capacidad de sentir y de pensar con claridad.

Ofrece una visión nueva de alineación que te mantiene sano a cualquier edad y cultiva una ligereza elegante junto con una fortaleza de todo el cuerpo.

Con la práctica del Bowspring lograremos también estabilizar el sistema nervioso, encender áreas del cerebro que se apagan o se duermen por no utilizarlas y un mejor enfoque en nuestro día a día.

#### ¿Quienes pueden practicar Bowspring ?

Es apto para cualquier persona, edad y condición física.

El patrón de bowspring se puede aplicar a cualquier entrenamiento y tipo de rehabilitación.

Cada práctica tendrá la intensidad que la persona necesite.

#### Más+...

- [Bowspring, la revolución postural](#)

- [Qué es y para qué sirve el Bowspring](#)

- [The Global Bowspring](#)

- [Documental sobre la Fascia](#)

- [Entrevista a la creadora de este método, Desi Springer](#)

#### Equipo necesario :

Ropa cómoda para los ejercicios, calcetines pues se realiza descalzo, y zapatillas para ir a la sala desde el vestuario.

**Inscripción :** Llamando a los telf. 915 215 240/676 210 662.

**Lugar :** Librería Tierra de Fuego

**Travesía de Conde Duque, 3,** 28015 Madrid

**Metro :** Noviciado, Plaza de España, San Bernardo y Ventura Rodríguez