

Talleres y Cursos



Metodo Feldenkrais

Lunes, de 18,30 a 19,30h

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

Metodo Feldenkrais

Es un método de aprendizaje basado en el movimiento, la sensación interna y la toma de conciencia.

Según decía Dr. Moshe Feldenkrais, "no busco cuerpos flexibles, sino mentes flexibles". Y es que los beneficios que se obtienen al practicar el método Feldenkrais son muy amplios y varían según cada persona. Hay que tener en cuenta que no sólo se trabaja y obtiene cambio a nivel corporal y postural, sino también a nivel mental y emocional. Movimiento, pensamiento y sensación van de la mano.

El método tiene dos modalidades - Clases grupales y sesiones individuales.

También ofrezco talleres y clases online.

Para más información acerca del método Feldenkrais visita www.feldenkraismadrid.com.

Profesora :

Aimará es profesora certificada del Método Feldenkrais y terapeuta certificada del Jeremy Krauss Approach (JKA), terapia especializada en niños con necesidades especiales, basada en Feldenkrais.

Llegó al Método Feldenkrais indagando sobre diferentes métodos y terapias cuando vivía en París.

Tras vivir fuera de España desde niña, regresa a su ciudad natal, Madrid, en 2010. Trabaja en diferentes ciudades de España y ofrece clases y talleres online.

Tras más una década de experiencia y formación continua, su convicción y pasión y por los resultados del Método Feldenkrais le han llevado a explorar y formarse en otras técnicas basadas en el Método, como el Sounder Sleep System™, Pregnant Pauses® y Tellington Touch - aplica sus conocimientos trabajando con animales, una de sus grandes pasiones.

Aimará es, además, profesora de Pilates (Polestar), Formadora de Gyrotonic® y Gyrokinesis® y Terapeuta asistida con caballos.

Forma parte del equipo del Instituto Feldenkrais desde 2012 como intérprete de formaciones profesionales y post formaciones. Ha traducido varios libros relacionados con terapias para niños con necesidades especiales y educación somática.

Aplicando los principios del Método Feldenkrais en su día a día, se siente plena en su vida personal y profesional.

Precios :

*Clase grupal

Los lunes, de 18,30 a 19,30h.

Precio mensual : 60€.

Clase suelta "drop in" : 20€ (envía WhatsApp al 696 032 032 para confirmar tu asistencia).

Clases compatibles para miembros de GYMPASS.

*Sesiones individuales

55€ por sesión. Bono de 4 sesiones : 200€.

Cita previa Tlf : 696 032 032.

*Sesiones individuales para niños

55€ por sesión. Bono de 4 sesiones : 200€.

Cita previa Tlf : 696 032 032.

*Talleres de Feldenkrais

Precio según duración del taller.

Agenda en www.feldenkraismadrid.com

*Clases Onlines

Varios días a la semana

Precio mensual : 55€

Cita previa para apuntarse Tlf : 696 032 032