

Talleres y Cursos



Gyrokinesis

Lunes, de 20 a 21h

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

Datos técnicos

Gyrokinesis

Precio mensual: 60€.

Clases sueltas "drop in": 20€

Fecha: Lunes. 20-21h.

Profesor: Aimará.

Envía WhatsApp al 696 032 032 para confirmar tu asistencia.

Gyrokinesis

Gyrokinesis es un sistema de expansión en el que se desarrolla la tonificación muscular, se mejora la alineación postural y se incrementan los espacios articulares para movernos mucho mejor.

Se trabajan diferentes secuencias o coreografías de movimientos, en taburete, suelo y de pie.

Los movimientos son fluidos, armoniosos, amplios y a la vez seguros.

Gyrokinesis es una mezcla entre la danza y el Yoga, con pinceladas de Tai Chi, meditación y respiración guiada.

Mis alumnos coinciden en que la práctica semanal de Gyrokinesis les brinda una mayor flexibilidad, mejor postura sin tener que forzarla, más movilidad global, mejor coordinación y libertad de movimiento.

Cualquier persona puede practicar de manera segura mis clases de Gyrokinesis. De hecho, a diferencia de otras prácticas, no tiene contraindicaciones y está especialmente indicada para aquellas personas que sufren de patologías (hernias, problemas articulares, contracciones musculares, etc...), dolores, molestias físicas, limitaciones, etc...

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 Ttouch - 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.