

TALLER DE CONSCIENCIA CORPORAL

Desde el AMPA, por tercer año, venimos ofreciendo un taller semanal de consciencia corporal.

El objetivo de este taller es, en general, mejorar la salud de las personas. A través de movimientos, suaves y cómodos, las tensiones y dolores se reducen, nos encontramos más libres, ligeros, con una mejor postura y movilidad.

Estas mejoras se traducen en una mayor vitalidad, un cambio en nuestros hábitos y movimientos, caminar, sentarnos, postura al estar en pie... que dejarán de producir dolores, pesadez y lesiones.

Para conseguir esto, utilizaremos el movimiento, desarrollando secuencias destinadas a mejorar nuestra forma de actuar: caminar se vuelve ligero, levantarse y sentarse no produce dolor, la postura erguida deja de ser algo imposible.

DESTINATARIOS

- Cualquier persona interesada en mejorar su nivel de salud.
- Personas que quieran disminuir dolores, tensiones, contracturas...
- Personas que quieran mejorar su postura o movimiento.
- En general, cualquier persona que tenga interés en aumentar su calidad de vida de una forma sencilla y placentera.

MATERIALES

Cada alumno del taller vendrá con ropa cómoda, pantalón amplio, mallas elásticas o chandal y camiseta. También son recomendables unos calcetines.

Si es posible, una toalla o manta fina es interesante para apoyar cómodamente la cabeza.

Para este taller contaremos con D. Jaime Polanco, diplomado en Fisioterapia y antiguo alumno del Fray Luis de León. Para cualquier duda, podéis poneros en contacta con el profesor en la siguiente dirección de correo: polanco_jaime@yahoo.es

El precio del taller es de 30€ al mes para las personas asociadas al AMPA y de 40€ al mes para los que no están asociados. El importe del taller, se entregará al responsable el primer día del taller.

Para aquellas personas interesadas, pueden apuntarse entregando, **antes del 21 de noviembre**, en secretaría la ficha que figura a continuación.



TALLER DE CONSCIENCIA CORPORAL

Yo, _____ Deseo inscribirme

en el Taller de consciencia corporal, que dará comienzo a partir del 21 de noviembre.

Teléfono. _____ Email: _____

Firma

Entregar en la secretaría, antes del 21 de noviembre.