



Madrid, octubre 2009

Queridas Familias:

Una vez organizadas y en marcha las actividades para nuestros hijos, en esta ocasión os proponemos una actividad para nosotros, los padres. Se trata de un **taller de trabajo corporal o taller postural**.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Combinando diferentes métodos de fisioterapia y consciencia corporal, se realizan ejercicios sencillos y cómodos, sin apenas cansancio o tensión, casi siempre tumbados sobre una colchoneta.

El profesor va proponiendo diferentes movimientos y variaciones, de forma verbal, que cada alumno realiza según sus capacidades actuales.

Cada sesión tiene una duración aproximada de una hora, con una frecuencia semanal.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Objetivo general: - Mejorar la calidad de vida de los alumnos

Objetivos específicos:

- Disminuir dolores, tensiones, contracturas, etc.
- Aumentar la sensación de libertad de movimientos.
- Disminuir el esfuerzo necesario para moverse, desplazarse...
- Equilibrar la postura.
- Favorecer una autoimagen positiva a través de la mejora corporal.
- Mejorar la comunicación, sobre todo en su faceta no-verbal.

DESTINATARIOS

El grupo ideal estaría compuesto por un mínimo de 8 alumnos y un máximo de 10 ó 12,

Los destinatarios serían padres y profesores de alumnos en el tramo de educación infantil, momento en el que los niños están en plena desarrollo físico-motor. Con esta actividad se pretende que aparezcan en su entorno modelos, como padres y profesores, cuya capacidad motriz sea rica y armónica.

También cualquier persona interesada en el desarrollo personal, utilizando como herramienta de trabajo el propio cuerpo.

Por último personas que, por diferentes motivos, encuentren algún malestar físico, como contracturas, dolores, limitaciones en el movimiento.



MATERIAL

Cada alumno debe acudir con ropa lo más cómoda que le sea posible:

- Pantalón amplio, tipo chándal, mallas deportivas MUY elásticas. Nunca vaqueros, pantalón ajustado o falda. - Camiseta – Calcetines.

HORARIO DISPONIBLE

Lunes y Jueves de 5 a 7 de la tarde en el Colegio. Se ajustarán los horarios en función del número de grupos y personas inscritas.

PRECIO

El coste de la actividad es de **35 euros** mensuales por persona, **30 euros** para los miembros del AMPA.

El coordinador es **D. Jaime Polanco** fisioterapeuta profesional y responsable de la actividad.



FICHA DE INSCRIPCIÓN. TALLER CORPORAL.

La inscripción se hará directamente en Secretaría. Entregar la ficha adjunta antes del 10 de noviembre.

Estoy interesado en participar en el taller de trabajo corporal organizado por el AMPA del Fray Luis de León.

NOMBRE: _____ EDAD: _____

TELF. CONTACTO: _____ MAIL: _____

ASOCIADO AMPA: Si No

DÍA DE PREFERENCIA: Lunes Jueves PREFERENCIA HORARIO: _____

Firmado