

Atencion!

Para las clases recomendamos tener disponible colchoneta o mantas, abrigo y un banquito o una silla

Lunes

- 10 hs Reconociendo el valor de la lentitud**
Natalia Godoy
- 12 hs Explorando nuestras conexiones internas**
Graciela Demichelli
- 15 hs Acostado sobre la espalda, rodar hacia el costado. Autoabrazo - Laura Sampietro**
- 17 hs Mover para aprender. Trae tu curiosidad**
Paula Baratta
- 19 hs Feldenkrais en la silla**
Carolina Herman

Martes

- 10 hs La importancia del uso del suelo para la orientación, soporte y sostén del bebé - Ana Laura Siwak**
- 12 hs Sentados cómodos**
Natalia Martinucci
- 13.30 Organizando la cabeza desde la Pelvis**
Ana Paula Roman - Experiencia Feldenkrais
- 15 hs Pequeñas experiencias somaticas**
Ma Clara Reussi, Andrea Guz, Gabi Gomez
- 17 hs Movimientos de la atencion para acostarse en el suelo**
Rafael Barsky
- 19 hs Caderas libres - Hombros y cuello livianos**
Simone Wege

Miercoles

- 10 hs Metodo Feldenkrais**
Victoria Malleville
- 12 hs Mandíbula sin tensión**
Cristina Ribas
- 15 hs Como me muevo pienso, como me muevo siento, como me muevo me emociono**
Nora Bandieri
- 17 hs Espalda libre, potente y alineada**
Diana Romano
- 19 hs Usar las piernas como una rana y el arco**
Carolina del Rivero

**SEMANA
FELDENKRAIS**

DEL 4 AL 10 DE MAYO 2020



*Método
Feldenkrais*

Jueves

- 10 hs Cambiando habitos**
Diana Sternbach
- 12 hs Coordinación de flexores y extensores**
Julieta Scandogliero
- 13.30 Flexibilizando costillas**
Elizabeth Yakimczu - Experiencia Feldenkrais
- 15 hs Metodo Feldenkrais**
Veronica Flere Vassolo
- 17 hs Alineacion a traves del Movimiento**
Mercedes Perie
- 19 hs Respirar con libertad**
Luciana Diaz

Viernes

- 10 hs Exploraciones con la mandíbula**
Laura Villasol, Adriana Melman
- 12 hs Mejorar la tensión en el cuello y la espalda para estar**
Fernanda Zamar
- 13.30 Conociendo las articulaciones de las caderas**
Ruth Guerrero
- 15 hs Introduccion al Método Feldenkrais**
Olga Monzon
- 17 hs Coneccion entre pelvis y cabeza a traves de la columna vertebral**
Luisa Flaizman
- 19 hs Introduccion al Metodo Feldenkrais**
Dolores Araya

Sabado

- 10 hs La huella del movimiento y el gesto de la intencion - Maricruz Leon**
- 12 hs Liberar la mandibula**
Tamara Perelman
- 13.30 Exploraciones con la mandibula**
Laura Villasol, Adriana Melman
- 15 hs Abrir la boca y cerrar el pico**
Elida Pagano
- 17 hs Como acompañar el desarrollo de mi hijo**
Angie Junquera
- 19 hs Rodar la cabeza con las manos**
Sanbra Brena - Experiencia Feldenkrais

Atencion!

Para las clases recomendamos tener disponible colchoneta o mantas, abrigo y un banquito o una silla

SEMANA FELDENKRAIS

DEL 4 AL 10 DE MAYO 2020



Método
Feldenkrais

Domingo

- 10 hs Me alinee conmigo**
Greta Ismach
- 17 hs Introduccion al Metodo Feldenkrais**
Marta Bordignon