

## SESIONES DE FELDENKRAIS

### **Método**

Es un método de trabajo sobre el movimiento consciente, basado en el ritmo propio pensando en el movimiento mejor y no en el correcto y así poder mejorar hábitos posturales y de movimiento.

El método Feldenkrais utiliza el movimiento para llegar al sistema nervioso, actuar sobre los patrones de acción y encontrar otros más eficientes y poder llevarlos acabo.

### **Beneficios**

Mejora la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, el estrés...

Alivia Dolores crónicos musculares y articulares...

¡Mejora la calidad de vida!

### **Dirigido**

A todas las personas que desean mejorar su calidad de vida y bienestar. Desarrollar y aumentar su potencial personal, sin importar la edad y la condición física.

*"Si cambias tu manera de moverte cambias la manera de pensar"*

**CUÁNDO:** de octubre a mayor. **Lunes** -> 11:00-12:30, 13:00-14:30, 18:30-20:00

**DÓNDE:** calle Tejería 21 (Egia) – [SAKONDU](#)

**PRECIO:** 1h y 30min. a la semana = **55€ / mes**

**INSCRIPCIÓN:** [info@sakondu.eus](mailto:info@sakondu.eus)

Plazas limitadas.

Si te surge cualquier duda o pregunta, escíbeme y te responderé con mucho gusto.