



POSTURA: SOSTÉN Y ENERGÍA

MÓDULO DE POSGRADO

CONCIENTIZACIÓN POSTURAL: SOSTÉN Y ENERGÍA. Una propuesta para egresados de la Escuela de Formación de Instructores de Río Abierto o escuelas similares.

Sábado 16 de noviembre 2019, de 9 a 19 y domingo 17 de noviembre, de 9 a 13 hs.

Un viaje consciente hacia el interior de nuestro organismo, ordenando la postura para empoderarnos de nuestra magnífica energía. El trabajo de la cintura pélvica, la cintura diafragmática y la cintura escapular; su conexión desde la lengua y la mandíbula hasta el suelo pélvico, a través de la médula, encargada de llevar la información a todo el cuerpo. El sostén del suelo pélvico y los abdominales bajos. Centro bajo y lumbosacro. Los "sostenes reales". El papel de la respiración. Soltar el diafragma, vital para nuestro organismo. Del movimiento del cuerpo hacia el movimiento de la energía. La postura en el masaje. Apertura de los canales energéticos.

Coordina Silvana Reisin.

Se requiere inscripción previa.

TALLER DE PSICODRAMA.

Desde el movimiento y los juegos teatrales a la libertad creadora.

Sábado 16 de noviembre 2019, de 15 a 18 hs.

Un taller que nos ayudará a desarrollar nuestra espontaneidad, creatividad y a lograr una mayor expansión del yo. **Coordina Lidia Crescente.**

SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA. Descuento por pago anticipado y 20 % de descuento para alumnos con PASE LIBRE o en formación.

