

Serie de tres clases del Método Feldenkrais con Alicia Mas Julian, profesora certificada.

Martes 9, 16 y 23 de Febrero, a las 7 am Pacific Time

[el enlace para registrarse](#)



El Método Feldenkrais es un sistema de aprendizaje a través del movimiento.

Os invito a estas clases de exploración, no se necesita experiencia previa.

Venir con curiosidad!



¿Cómo estar más disponibles para hacer las cosas que nos gustan?

¿Cómo deshacernos de los hábitos que nos impiden movernos con placer?

¿Cómo podemos mejorar nuestra relación con el suelo y el medio que nos rodea?

Estas tres clases son una invitación para explorar a través del movimiento nuestro vínculo con la gravedad y el medio que nos rodea.

¿Qué necesitáis?

Una manta o colchoneta para tumbaros en el suelo. Curiosidad, ganas de explorar y aprender a través del movimiento.