



Asociación Nacional de  
Entrenadores de PILATES

**A.N.E.P.**

# BODY AWARENESS & FREEFLOW BODY

El Body Awareness es una sesión de conciencia corporal a través de movimientos fluidos y controlados que nos ayudarán a sentir más nuestro cuerpo: como funciona y como podemos mejorar la calidad del movimiento.

Se localiza el trabajo en la movilidad de la columna y la pelvis y en el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Trabajaremos con la pelota soft-gym.

Freeflow está basado en las técnicas de Feldenkrais, Tai-chi y danza contemporánea.

Freeflow es conciencia del cuerpo en movimiento usando el espacio y diferentes planos. Buscamos la función del cuerpo, la biomecánica, la manera de mover el cuerpo de la manera más fácil y ligera, de esta manera nos liberamos de tensiones y bloqueos.

La ejecución de los ejercicios será paulatina: se iniciará con movimientos cortos, para ir incrementando poco a poco la extensión de los mismos en varias repeticiones, hasta llegar a la ejecución del ejercicio en su máxima extensión.

Los resultados son:

1. Mejor apoyo de los pies en el suelo.
2. Mejor colocación y alineación del cuerpo.
3. Aumenta la movilidad de las articulaciones y columna.
4. Libera el cuerpo de tensiones y ciertos bloqueos.
5. Aumenta el bienestar y relajación.
6. Aumenta la percepción del cuerpo y del espacio.

**Fecha:** Sábado 26 de Febrero en Valencia

**Horario:** De 10:00 a 20:00 horas.

**Precio:** 90 Euros SOCIOS ANEP - 130 Euros NO socios



## Beatriz Wyser

Licenciada en danza por la universidad de Estocolmo en Suecia.

Coreógrafa y bailarina profesional en Suecia, España y Francia.

Nike Athlet durante varios años.

Nike Instructor trainer.

Experiencia profesional de más de 15 años con conciencia corporal, body mind, propiocepción, programas con Soft-gym, Fitball, Reflexball, Bosu etc...

Estudios de Feldenkrais, Girotonic entre otras técnicas de cuerpo mente.

Instructor Trainer de Stott Pilates.

Propietaria de Baguabalance Pilates Studio.

## COLABORAN



bonPILATES® ACTUAL SPORT®



**RESERVA TU PLAZA EN: 96 344 73 00**  
[anep@anep-pilates.com](mailto:anep@anep-pilates.com)