



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 5 de Noviembre en Vigo

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



LEISIS, S.L. Distribuidor Exclusivo AKKUA en España



RESERVA TU PLAZA EN: 986911466 - 963447300

repcion@atlasterapia.com - anep@anep-pilates.com