

LA MEVA ESQUENA I JO MÈTODE FELDENKRAIS

Càpsula formativa d'Autoconsciència a Través del Moviment, modalitat grupal del Mètode Feldenkrais

Aquesta càpsula ofereix una informació vivencial sobre què és el mètode Feldenkrais. A través de la pràctica d'una seqüència de moviments suaus, dissenyada per explorar el potencial de l'esquena, per retrobar la seva flexibilitat i força, descobrirem un treball de consciència corporal àmpliament estès arreu del món i amb aplicacions en l'àmbit de la salut, les arts i l'esport entre d'altres.

Dia : 19 de gener 2021

Horari: 18:30h a 20:00h

Format: On-line

Inscripció: 8€

- Docent:

- **Albert Bordonada;** Llicenciat en Educació Física, és professor del Mètode Feldenkrais, graduat i certificat per la European Training Accreditation Board.

- Objectius:

- Conèixer la modalitat grupal del Mètode Feldenkrais.
- Conèixer els beneficis que aporta aquesta pràctica per a la salut de l'esquena

- Continguts:

- Moviment sense esforç
- La flexió, una funció bàsica
- La columna com a sistema de 24 vèrtebres
- Les costelles, les grans oblidades
- La gravetat i el terra, els millors amics de l'esquena

- Estructura de la càpsula formativa:

- 18:30h- 18:40: Presentació i introducció
- 18:40h-19:40h: Sessió pràctica
- 19:40h-20:00h: Posada en comú, reflexions finals i possible pràctica final.

- Destinataris:

- **públic adult**, persones interessades en millorar la salut de la seva esquena, amb ganes d'explorar i aprendre, de qualsevol professió i sense límit d'edat.

- Requisits:

Per poder seguir la formació correctament és important tenir en compte els següents aspectes:

- Disposar, per ordre de prioritat, només un dels aparells electrònics:
 1. Ordinador amb connexió wi-fi.
 2. Tableta amb connexió wi-fi.
 3. Mòbil.
- La càmera ha d'enfocar a la màrrega (a elles/ells en posició d'estirats).
- Tenir una adreça de correu electrònic
- Triar un lloc tranquil i lliure de sorolls ambientals amb antelació.

-Material necessari:

- màrrega o manta.
- un espai on poder estirar-se a terra. Amb 3 o 4 metres quadrats és suficient.
- Important no passar fred. Roba còmoda però que abrigui (xandall i dessuadora o jersei, per exemple).
- O bé calefacció.

Metodologia

- Grupal. Pràctica de moviments suaus, dinàmics i amb el mínim esforç. Reflexió i intercanvi amb el grup.

Número de participants

- Grup ideal entre 10 i 20 persones.

➤ INFORMACIÓ PER ACCEDIR A L'ENLLAÇ DE LA VIDEOCONFERÈNCIA:

- El mateix dia de la formació s'enviarà un e-mail a l'adreça electrònica facilitada on s'informarà, entre d'altres coses, de l'enllaç per accedir a la videoconferència.
- La videoconferència es realitzarà a través de la plataforma **Meet**. No cal instal·lar cap programari i s'aconsella utilitzar el navegador Chrome per una experiència satisfactòria.

- Enllaç inscripció:

<https://formaciocebllob.playoffinformatica.com/activitat/10/inscripcio/nova>