

TALLERES DE LA ESPALDA

**ESTIRAMIENTOS
DE CADENAS
MUSCULARES®**

**TRABAJO CON EL
POTENCIAL
CORPORAL**

**Sábado 9 de junio y Sábado 7 de julio
de 10:00 a 13:00h**

Estos talleres están pensados para poder disfrutarlos tanto de forma independiente como de forma complementaria. Una práctica corporal precisa y sencilla, para explorar el movimiento desde el silencio de la razón y vivirlo plenamente, anteponiendo la curiosidad al análisis.

Dirigido a: cualquier persona de cualquier edad que quiera experimentar con las sensaciones corporales. Muy recomendado para dolores musculares y articulares, ya que esta práctica tiene como propósito liberar y descargar el cuerpo de patrones de tensión profunda.

Beneficios: aliviar molestias y tensiones de la espalda, mejorar nuestra postura, conservar la elasticidad y el movimiento, liberar la respiración, relajación y reducción del estrés, acondicionar para el deporte evitando lesiones.

Imparte: Mila Durán Cebrián. Monitora de Pilates, Facilitadora de Estiramientos de Cadenas Musculares®, Gimnasia suave y conciencia corporal, Abdominales sin riesgo®, Periné y movimiento®. Formada en las Escuela de **Anatomía para el Movimiento®** de Blandine Calais-Germain en Francia y Valencia.

Precio: 30 € cada taller
(anticipadas 4 talleres: 20% dto.)

Más información:
Mila, tfn. 660 18 11 96
¡Plazas limitadas!



dharananda

**Gallanda Kalea, 16. Bajo.
Landako (Durango)**