

## MÈTODE FELDENKRAIS LA MEVA ESQUENA I JO

### 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.

### - Requisites:

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:

- [http://cebllob.org/?page\\_id=13965](http://cebllob.org/?page_id=13965)