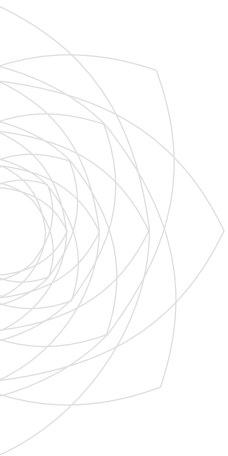


CLASES

# Método Feldenkrais®

con Florencia Varela



Lunes /18.50 a 19.50 hs.

Viernes /11 a 12 hs.



Lecciones grupales del Método Feldenkrais®; Autoconciencia a Través del Movimiento® y procesos de Huesos para la Vida(BFL). Una nueva forma de conciencia de la estructura corporal en movimiento y su relación con el pensamiento. Las lecciones de Autoconciencia a Través del Movimiento® del Método Feldenkrais® son secuencias de movimientos suaves relacionadas con el movimiento evolutivo humano en la primera infancia. Estas secuencias nos permiten observar el tiempo que transcurre entre pensamiento y acto. Con esta herramienta se abre un campo, tanto para tomar conocimiento de los mecanismos habituales y repetitivos de acción como para poder cambiarlos a nuevos esquemas motores, a nuevos patrones de pensamiento y posibilidades inimaginables. Aprendemos a organizarnos con el mínimo esfuerzo y la máxima eficacia.

## FLORENCIA VARELA

Profesora certificada en el Método Feldenkrais® y el programa Huesos Para la Vida.

Maestra en Danza Contemporánea, coreógrafa y bailarina. Docente en las Escuelas de Formación Artística del SODRE/Uruguay en las Divisiones: Ballet, Danza Contemporánea y Folklore. Más de treinta años enseñando movimiento y danza.