

Feldenkrais

TALLER

UNEONAK

Taller

¡TE INVITAMOS AL TALLER DE VERANO DEL MÉTODO FELDENKRAIS!

Este taller tiene un significado especial para nosotras, ya que estamos emocionadas de reunirnos otro año más con Helena Guevara, profesora del Método Feldenkrais. Fuimos algunas de sus primeras alumnas cuando ella residía en Donostia en 2009. Ahora, en colaboración estrecha, hemos creado esta maravillosa experiencia de autoconciencia a través del movimiento en nuestro elegante y cómodo centro. ¡Gracias Helena por hacerlo posible!

La Villa



FECHAS

15 y 16 de julio de 2024

PLAZAS

17

LUGAR

San Sebastián

PROFESORA

Helena Guevara

UNA VILLA DE ENSUEÑO

UneOnak es un lugar único, situado en un entorno privilegiado de Donostia-San Sebastián. Esta hermosa villa cuenta con una extensa área al aire libre de 2000 metros cuadrados, una encantadora piscina infinita negra y unas instalaciones de 400 m². Es el lugar perfecto para desconectar del mundo y reconectar con la naturaleza, encontrar la paz interior y recargar energías en un entorno natural y hermoso.

El espacio

TODO PARA DESCONECTAR

A tan solo 3 km del centro de la ciudad, las playas y un bosque de 65 hectáreas al que se puede acceder a pie en menos de 3 minutos, UneOnak es el escenario ideal para nuestro retiro.

Contaremos con una acogedora sala acristalada con vistas a la piscina y las montañas para nuestras clases de Autoconciencia a través del Movimiento. La zona de alojamiento es de diseño minimalista y puede alojar a 15 personas. Dispone de cómodas camas individuales y literas, todas las zonas de descanso están diseñadas con materiales de alta calidad y avanzados sistemas de ventilación e insonorización para una estancia tranquila y agradable.

Además, las zonas comunes de aseo son amplias y totalmente equipadas, para disfrutar al máximo de este taller.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

EMAIL

uneonak@uneonak.com

TELEFONO UNEONAK

+34 629 89 31 00

UneOnak es un lugar excepcional con anfitrionas excepcionales, y ofrece un entorno maravilloso para experimentar y disfrutar del Método Feldenkrais en su máxima expresión.

¿QUÉ HAREMOS?

¡Haremos que lo imposible se haga posible, lo posible fácil y lo fácil, hermoso! Cuatro módulos para disfrutar del encuentro contigo mismo y con otros, para practicar Feldenkrais, pasear, sentir el silencio de la naturaleza y compartir la vida...

Reconecta contigo



4 Módulos

1. LAS ESPIRALES EN EL MOVIMIENTO HUMANO

Estas clases están dirigidas a explorar cómo el movimiento en espiral del cuerpo humano facilita nuestras acciones y actividades de la vida cotidiana. Descubriremos cuál es la influencia de la rotaciones de piernas y brazos en el giro en espiral de la columna y su relación con los ojos.

2. SUAVIZAR LA TENSIÓN DE LAS MANDÍBULAS Y CUELLO

Mediante estas clases aprenderás valiosos recursos para aliviar la tensión de las mandíbulas y el cuello. Exploraremos si la tensión de las mandíbulas y dificultades en nuestra cervicales están relacionadas con nuestra musculatura redonda (Labios, ojos, diafragma, suelo pélvico), columna, brazos y manos.

3. PELVIS LIBRE Y CADERAS DISPONIBLES

Aprenderemos estrategias para mejorar la movilidad de la pelvis y de las caderas. Mejorar la movilidad de este área ayuda las vértebras de la columna a adaptarse fácilmente a los movimientos que realizamos en nuestra vida cotidiana. Jugaremos, de forma sorprendente, con la habilidad para permanecer agachadas o en cuclillas.

4. SUELO PÉLVICO

En este Taller tan especial conoceremos, despertaremos y cuidaremos de nuestro suelo pélvico basándonos en las enseñanzas de Moshé Feldenkrais. Durante las clases tendrás la oportunidad de explorar la relación de los esfínteres con la cabeza y la lengua, las diferentes posibilidades de movimiento de nuestro suelo pélvico, caderas y pelvis así como la respiración. Las clases propuestas no son ejercicios, repetitivos y mecánicos, sino una manera delicada de mejorar todo nuestro ser poniendo más conciencia sobre este lugar tan especial y con tan variadas funciones.

Que el paso de los años y la inconsciencia no deterioren esta musculatura.

Un buen estado del suelo pélvico, pelvis y caderas marcará nuestra calidad de vida a medida que pasan los años.

PRECIO

Taller completo (10 horas)

Medio Taller (5 horas)

240€

130€

200€

110€

(Exclusivo Alumnos UOK)

(Exclusivo Alumnos UOK)

Condiciones

-Taller de Feldenkrais

RESERVA Y PAGO

La reserva se considera confirmada una vez se realice el pago a través de transferencia bancaria:

- Taller completo: 130€
- Medio Taller: 65€

KUTXAno: ES1214910001243000074136

CANCELACIÓN Y REEMBOLSO

En caso de cancelación con al menos 30 días de anticipación, se reembolsará el 50% del pago.

Si cancelas entre 30 y 15 días antes del retiro, se reembolsará el 15% del pago.

No habrá reembolso en caso de cancelación dentro de los 15 días previos al retiro.

COMIDAS

Las comidas no están incluidas en este taller. Sin embargo, en caso de preferir que nos encargamos de la comida pon una nota en tu reserva y te enviaremos información al respecto.



Estamos para ti

Si tienes alguna pregunta o necesitas aclaraciones adicionales, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Esperamos que esta experiencia sea enriquecedora y transformadora para ti. ¡Nos vemos en el Taller Método Feldenkrais en UneOnak!