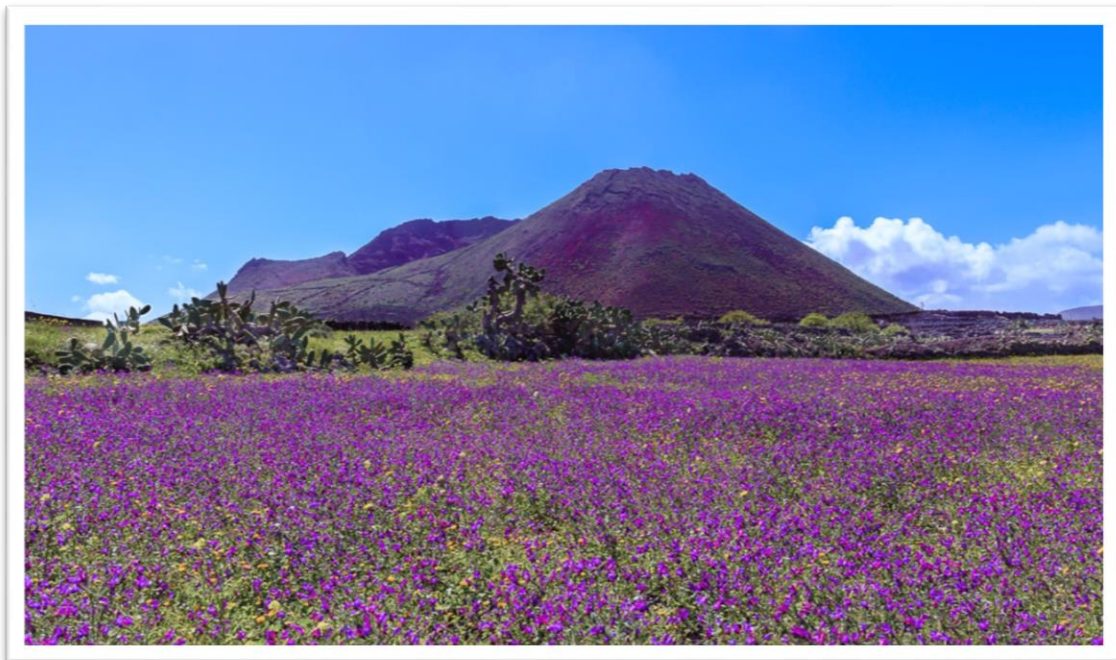


FELDENKRAIS & SENDERISMO

Del 12 a 14 Octubre 2018

LANZAROTE

"A veces lo único que necesitas es dejar de funcionar de una manera que te perjudica, y la naturaleza se encargará del resto. Investiga tu forma de actuar, tu forma de moverte." Ruhty Allon

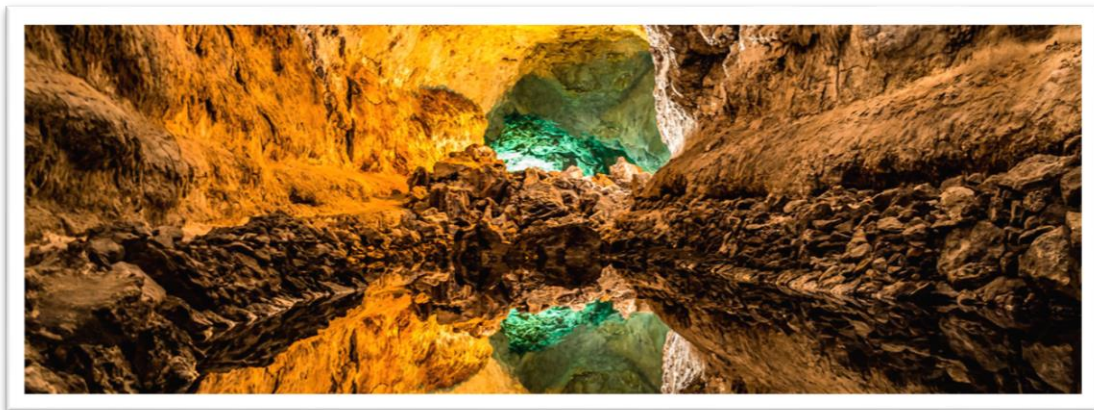


BIENVENIDA

Del **12 al 14 de Octubre 2018** estas invitad@ a venir a **Lanzarote**, Isla de Fuego, a participar en el encuentro "Feldenkrais & Senderismo".

Nos juntaremos cada día para descubrir un pedacito de isla. **Caminaremos** por lugares poco transitados, entre mar y montaña. **Junt@s**, compartiendo silencio, paisajes, olores, palabras...

Durante 3 horas descubriremos también aspectos desconocidos de nuestro interior gracias a las **Clases de Feldenkrais** de Autoconciencia a través del Movimiento. Suavizaremos nuestro cuerpo, aliviaremos sus cargas entregándolas a la tierra, aprendiendo a encontrar un mejor sostén en nuestro interior para caminar y ser más libres y livian@s cada día.



"Reconecta con el placer de estar presente en el cuerpo.

Lleva tu conciencia a las sensaciones que produce el movimiento

y déjate guiar por ellas.

Descubrirás que la sabiduría que anhelas ya está dentro de ti."

Ruhty Allon

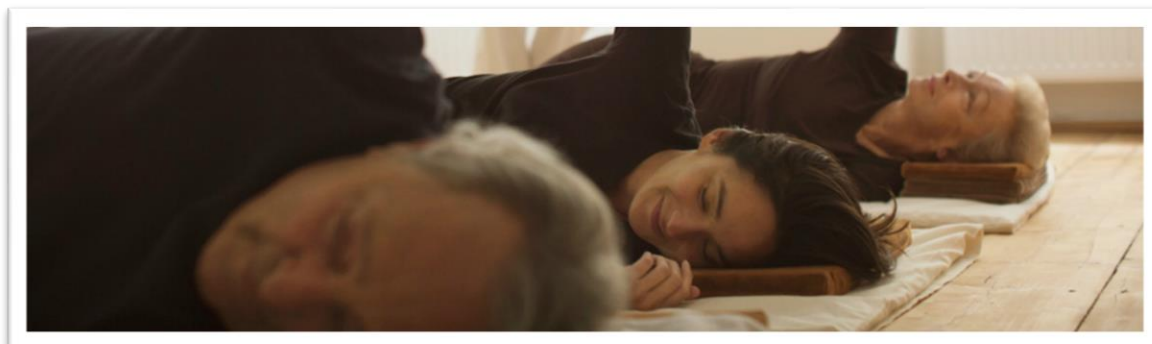
HORARIOS

VIERNES 12

El Viernes 12 de **9h a 12h** realizaremos 2 ó 3 **Clases de Feldenkrais** guiadas por Helena Guevara. Nos encontraremos en la Sala Atma, en la encantadora Villa de Teguisse, calle Flores 6.

Este espacio de silencio y auto-indagación nos ayudará a mejorar nuestra manera de caminar para iniciar, afinad@s, la primera ruta del encuentro "**Feldenkrais & Senderismo**" acompañados por nuestro extraordinario guía Daniel Braunschwig.

El horario de la ruta será de 12 a 19h



SÁBADO 13

El Sábado 13 iniciaremos el día caminando. Nos encontraremos de nuevo a las 9 am en La Villa de Teguisse para descubrir una nueva ruta sorpresa acompañados por Daniel B.

Las **Clases de Feldenkrais** serán de nuevo en la Sala Atma pero en horario de tarde, de **17h a 20h**. Al aprender a soltar patrones habituales de movimiento se liberará la energía que se mantiene atrapada en esos hábitos y descubrirás cómo después de un día de "**Senderismo & Feldenkrais**" tu sensación de **vitalidad y calma** habrán, muy probablemente aumentado.

DOMINGO 14

El Domingo 14 empezaremos tumbándonos en el suelo para hacer 3 horas más de **Feldenkrais**, en horario de **9h a 12h** en la Sala Atma de La Villa y de ahí saldremos a realizar el último recorrido en la Naturaleza



PRECIO

El precio del Encuentro "**Feldenkrais & Senderismo**" es de 150€.

El precio incluye las 3 Sesiones del Método Feldenkrais de 9 horas de duración y el almuerzo de las 3 caminatas.

. ALOJAMIENTO: Recomendamos mirar alojamiento en la Playa de Famara, Lanzarote en la web: www.airbnb.es Desde 20€ a 70€ por persona y noche.

. ALQUILER DE COCHES: www.autospluscar.com Desde 10€/día

. VUELOS: Las compañías que vuelan a Lanzarote desde la península son Ryanair, Vueling, Aireuropa e Iberia.

CONTACTO: Helena Guevara 680 205 350 hgmovimiento@gmail.com

