

SENDERISMO & FELDENKRAIS

6 a 9 Diciembre 2108

LANZAROTE

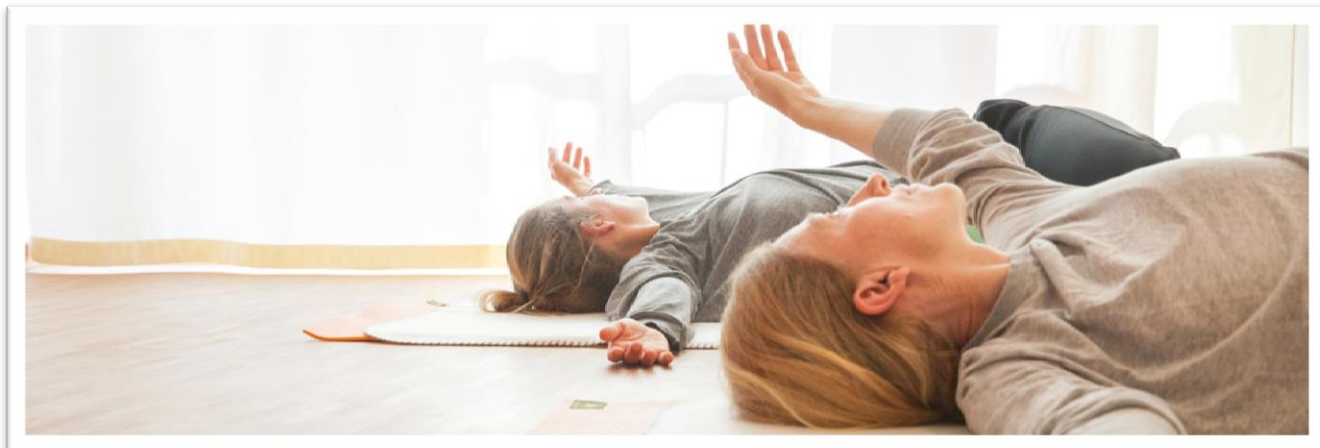
Del 6 al 9 de Diciembre 2018 estas invitad@ a venir a **Lanzarote**, Isla de Fuego, a participar en este nuevo encuentro "**Feldenkrais & Senderismo**".

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 al día descubriremos 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 en nuestro caminar.

HORARIOS



JUEVES 9

El Jueves 9 de **17h a 20h** 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 al día siguiente la primera ruta del encuentro "Feldenkrais & Senderismo Diciembre 2018" acompañados por nuestro extraordinario guía Daniel Braunschwig.

VIERNES 10

El Viernes 10 de Diciembre comenzaremos 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.

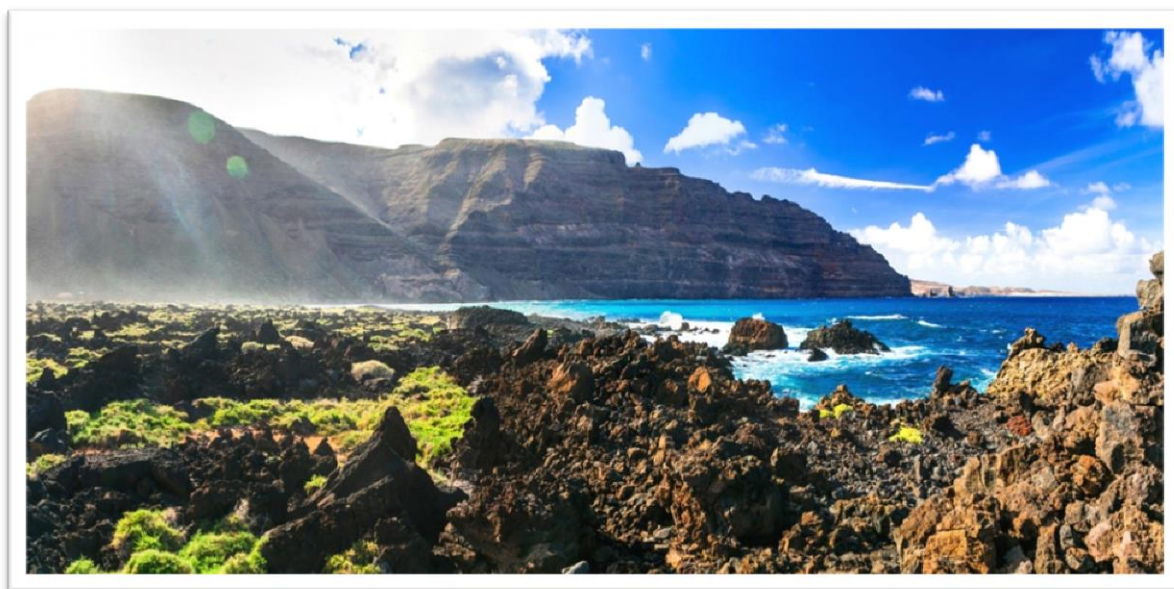
Las **Clases de Feldenkrais** serán de nuevo en la Sala Atma en horario de tarde, de **17h a 20h**. Al aprender a soltar patrones habituales de movimiento se liberará la energía que se mantiene atrapada en esos hábitos y descubrirás cómo después de un día de "**Senderismo & Feldenkrais**" tu sensación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

SÁBADO 8

El Sábado 8 de Diciembre, también iniciaremos el día caminando para terminarlo con dos **Sesiones de Feldenkrais** de **17h a 20h** en La Villa de Teguíse.

DOMINGO 9

El Domingo 9 de Diciembre 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 de este entrañable encuentro en la Naturaleza.



"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

PRECIO

El precio del encuentro **"Feldenkrais & Senderismo"** es de 200€. Incluye las 4 Sesiones del Método Feldenkrais de 12 horas de duración y el almuerzo de las 4 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

