

## ConCiencia Corporal y del MoVimiento

Sesiones de aprendizaje, a través de experimentar el movimiento, con el objetivo de conocernos y poder transformar hábitos inconscientes perjudiciales para nosotros en conciencia. De este modo adquirimos cada vez una mejor coordinación; equilibrio y dominio de nuestros gestos y actitudes. Un cuerpo equilibrado ,es igual a una mente equilibrada , un cuerpo flexible, es igual a una mente flexible, un cuerpo resistente, es igual a una mente resistente.

Aprender a dialogar con nuestro cuerpo, entender el lenguaje corporal, simbólico y despertar la sensibilidad y creatividad.

Utilizamos herramientas de diferentes fuentes como, la danza contemporánea, Movimiento Orgánico y Expresivo, Método Pilates. Técnica Alexander, Método Feldenkrais, Yoga.....estos son algunas de las disciplinas que me han acompañado en mi aprendizaje y que llevo desarrollando como docente desde hace 20 años.

El cuerpo está diseñado para el movimiento articulado y creativo.

Francesca Lancharro