

MÉTODO LK MOVIMIENTO INTELIGENTE

TU EQUILIBRIO EN TU PELVIS

01

Conecta con tu centro
a través de la
consciencia corporal

Movimiento - Arte - Emociones



MÉTODO LK MOVIMIENTO INTELIGENTE

TU EQUILIBRIO EN TU PELVIS

01

Conecta con tu centro
a través de la
consciencia corporal

Movimiento - Arte - Emociones



Este taller es una inmersión práctica y vivencial de las posibilidades de tu pelvis y cadera.

La pelvis es el centro de masa de tu cuerpo y sirve de base para tu columna además de ser el inicio de las piernas sobre las que te apoyas, por lo que participa en la mayoría de los movimientos que realizas.

Es la base de tu equilibrio y una buena alineación de tu pelvis hará que te mantengas en tu eje físico y también emocional

Al trabajar la pelvis conectarás con la sensación de estar entera/o, los movimientos serán más armoniosos y ganarás salud y bienestar.

La pelvis es, según muchas culturas, un lugar de almacenamiento de la energía vital por lo que una buena alineación, hará fluir tu energía.



El taller consta de una única sesión de 2h. 30min., con un abordaje corporal a la manera de LK Movimiento Inteligente.

LK Movimiento Inteligente es un **MÉTODO DE TRANSFORMACIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO** creado por Lea Kaufman.

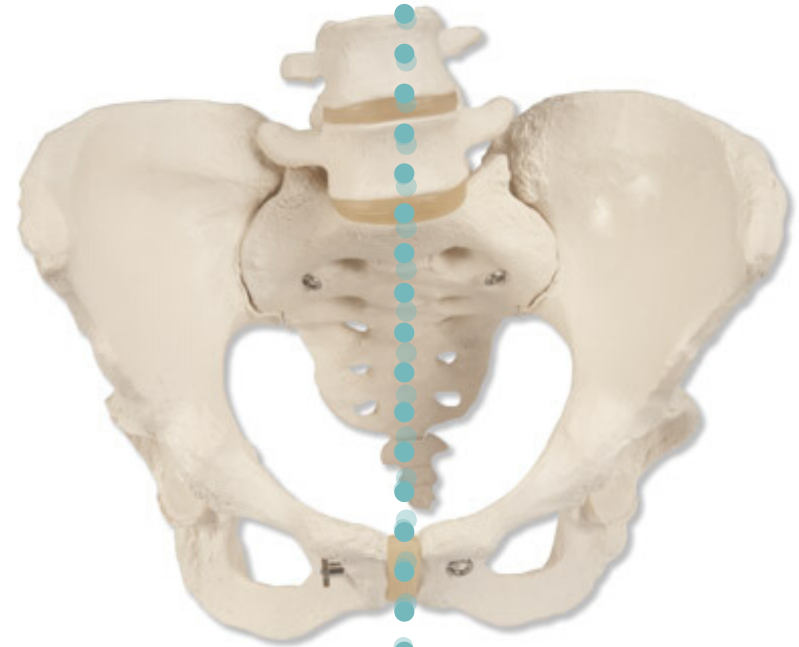
A través de movimientos pequeños, suaves y lentos junto con la práctica de la atención y la vivencia del momento presente generamos experiencias transformadoras.

Utilizamos la plasticidad cerebral que permite que el cerebro y el sistema nervioso encuentre diferentes posibilidades a la hora de moverse, sentir y hacer, generando más opciones y menos limitaciones.

Es muy importante que sepas, que **NO NECESITAS UNA CONDICIÓN FÍSICA CONCRETA**, dado que es un método absolutamente respetuoso con las posibilidades de cada persona.

04

- Alinear tu columna
- Aliviar dolores de espalda
- Conectar con tu bienestar
- Encontrar fluidez y ligereza
- Practicar de la atención plena -aquí y ahora.
- Y además...te llevarás unos sencillos ejercicios para practicar en casa.



Leticia Sánchez Arregui
Maestra Certificada en LK Movimiento Inteligente

Inscripciones: hola@somarte.es

05

