cursos talleres

23-24

la sandalia
Caminar Creciendo

C. Clavijo, 10, local, 41002 Sevilla
infocentrolasandalia@gmail.com
www.centrolasandalia.es

TALLER
ANTIGIMNASIA

PABLO GARCÍA

la sandalia
Caminar Creciendo

C. Clavijo, 10, local, 41002 Sevilla
infocentrolasandalia@gmail.com
www.centrolasandalia.es

Tras mi formación y mi práctica personal en yoga y mi recorrido explorando otros métodos corporales (como el método Feldenkrais o el qigong), descubro la Antigimnasia en París, de la mano de Marie Bertherat, en 2016. Impresionado por la riqueza de esta propuesta, decido formarme allí con Nathalie Muñoz Desmeure y dedicarme a compartir los beneficios de esta práctica tan profunda, integradora y completa.

La Antigimnasia es un original método de trabajo corporal desarrollado por la fisioterapeuta Thérèse Bertherat en los años 70. Se basa, junto a otros diversos aportes, en la noción revolucionaria de las cadenas musculares de Françoise Mézières, y en la importancia (y el reto) de tratar al cuerpo como una unidad compleja, en lugar de hacerlo por partes de manera analítica (el pie, la rodilla, la cadera…).

A través de movimientos sencillos pero muy precisos y potentes, iremos desanudando tensiones (tanto conocidas como ocultas), dando espacio a zonas comprimidas, movimiento a zonas bloqueadas, luz a zonas oscurecidas, aprendiendo de manera espontánea y vivencial a habitar nuestro cuerpo de una manera más plena y viva.

A lo largo de distintos talleres, emprendemos un viaje a través del cuerpo y su historia donde vamos completando, a partir de la experiencia y paso a paso, el mapa del hogar perdido de nuestro cuerpo.

Se practica en pequeños grupos y, según Thérèse Bertherat, es adecuada para "cualquier persona con un cuerpo", ya que los movimientos propuestos se hacen al ritmo y según las posibilidades de cada persona.

En palabras de Thérèse Bertherat:

"El cuerpo tiene una propiedad poco conocida, casi milagrosa, un poco misteriosa. Puede aprovechar el momento en que las torsiones se desanudan, adueñarse del impulso dado y empezar a trabajar solo (...). Es una pulsión fuerte, como la vida, que lo lleva a alisar, modelar, amalgamar y curar las viejas heridas. Todo lo que tenemos que hacer es dejarlo hacer."

La guarida del tigre, de Thérèse Bertherat (1989). Ed. Paidós. Pag, 211-212.

TALLER
ANTIGIMNASIA

PABLO GARCÍA

Modalidad Semanal:
Lunes 18:00 a 19:00
35€/mes. 10€ clase suelta.
Clase promocional Jornada de Puertas Abierta La Sandalia (5€): Lunes 18 Septiembre, 17:30 a 18:30

Modalidad mensual:
Sábado 10:00 a 13:15
35€.
Fechas curso mensual: 7 Oct, 18 Nov, 2 Dic, 13 Ene, 17 Feb, 16 Mar, 6 Abr, 4 May, 8 Jun.
Clase promocional Jornada de Puertas Abierta La Sandalia (5€): Sabado 9 Septiembre, 10:30 a 12:00

la sandalia
Caminar Creciendo

C. Clavijo, 10, local, 41002 Sevilla
infocentrolasandalia@gmail.com
www.centrolasandalia.es