



WORKSHOP

COMO PODE UM SIMPLES MOVIMENTO DESPERTAR TAMANHA MUDANÇA?


FILIPA MARCELINO E CARMO

O NOSSO FOCO

POTENCIAR O MELHOR DE SI!

Dedicamos sessões a estimular capacidades e a perceção de si mesmo, através do movimento.

Trabalhamos com grupos em empresas, escolas, municípios e com equipas que desejam melhorar a qualidade de vida dos seus:

- Funcionários
 - Alunos
 - Professores
 - Atletas
 - Treinadores
- 

INTERESSANTE SABER MAIS SOBRE A POSTURA

**CADA PESSOA TEM A POSSIBILIDADE
DE CONHECER E MELHORAR A SUA
ORGANIZAÇÃO POSTURAL
RESPEITANDO A SUA ANATOMIA.**

HÁBITOS DE LONGA DATA

100%

têm hábitos dos quais ainda não se deram conta, padrões de comportamento que foram ficando ao longo dos anos.

50%

de hipótese de fazer o mesmo ou de optar por explorar uma nova maneira, é comum a todas as pessoas.

ASSIM QUE TIVER INICIADO A PRÁTICA DO QUE APRENDE NAS
SESSÕES DESCOBRE QUE É INTERESSANTE O PROCESSO DE FICAR
MAIS CONSCIENTE.

QUAL A ORIGEM DAS SESSÕES DE GRUPO?

As sessões de grupo da TÉCNICA SUAVE destinam-se a criar momentos de estimulação da consciência através do movimento, cujo conhecimento está presente no Método Feldenkrais®.

Este saber e a capacidade de desenvolver o potencial de cada pessoa resulta do trabalho desenvolvido por Moshé Feldenkrais (1904-1984).



OS TEMAS DAS SESSÕES

OS DETALHES QUE FORTALECEM O TODO

Em cada workshop temos vários temas de sessões para auxiliar e beneficiar as várias competências de todas as pessoas, tendo em conta as suas possibilidades e limitações.

**COLUNA SAUDÁVEL MELHOR POSTURA SABER SENTAR RESPIRAÇÃO E VOZ BRAÇOS LEVES E ATIVOS
AMPLITUDE E AÇÃO SUBIR E DESCER ESCADAS VISÃO AMPLA RESPIRAR E ACALMAR POTENCIAL DAS MÃOS
EQUILÍBRIO E ESTABILIDADE DESCOBRIR OS PÉS ANCAS, JOELHOS E PÉS ACALMIA E NOITES TRANQUILAS
VÉRTEBRA POR VÉRTEBRA MARCHAR, CORRER, SALTAR AUTOIMAGEM + CONFIANÇA CONCENTRAÇÃO E FOCO
RESILIÊNCIA E PERSISTÊNCIA RESPIRAÇÃO EM MOVIMENTO COORDENAÇÃO E SIMETRIA E MUITO MAIS.**

OBJETIVO: CADA PESSOA ALCANÇAR UM MELHOR ENTENDIMENTO SOBRE SI E SABER APLICAR O QUE CONHECE E AS FERRAMENTAS QUE ADQUIRE, DE MANEIRA MAIS EFICAZ E PRODUTIVA, NAS VÁRIAS TAREFAS E ATIVIDADES DO DIA A DIA.

TUDO SE RESUME A UMA PALAVRA

AWARENESS CONSCIÊNCIA

PARA SABER MAIS CONSULTE O NOSSO SITE

TECNICASUAVE.COM

INTERESSANTE DESCOBRIR

COMO PODE
UM SIMPLES
movimento

DESPERTAR

TAMANHA
MUDANÇA !

Técnica Suave REENCONTRAR O EQUILÍBRIO

 +351 911881218  TECNICASUAVE@GMAIL.COM  TECNICASUAVE.COM  [@TECNICASUAVE](https://www.youtube.com/@TECNICASUAVE)