

MÉTODO FELDENKRAIS®

COMO PODE UM SIMPLES MOVIMENTO
DESPERTAR TAMANHA MUDANÇA?

Técnica
Suave
em movimento

SESSÕES REGULARES

SESSÕES PONTUAIS

WORKSHOPS

COM POSSIBILIDADE DE SESSÕES EM INGLÊS

FILIPA MARCELINO E CARMO

O Método Feldenkrais® é um processo de aprendizagem que inclui a pessoa na sua totalidade, com os seus pensamentos, sentimentos, as suas sensações e emoções, enriquecendo a sua imagem corporal e o conhecimento que tem de si mesma. Potencia e melhora a qualidade de vida, tornando possível uma vivência plena com escolhas feitas de acordo com o potencial da pessoa, experienciando uma maneira melhor de ser (viver, mover, interagir) nas várias dinâmicas do dia a dia.



A neuroplasticidade do cérebro pode ajudar a explicar os sucessos alcançados com o método, no alívio de dores e na mudança de padrões de movimento limitantes, permitindo integrar novos comportamentos. São realizados movimentos suaves, conscientes, focando na atenção plena para ajudar a reorganizar o sistema nervoso. Isso resulta na melhoria da postura, da flexibilidade e da coordenação, alcançando simultaneamente uma aprendizagem de como se sentir melhor.

TUDO SE RESUME A UMA PALAVRA

AWARENESS
CONSCIÊNCIA

MÉTODO FELDENKRAIS®

O NOSSO FOCO

COSTAS LEVES PESCOÇO DESCONTRAÍDO TRONCO FIRME E FLEXÍVEL 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 SENTAR BEM ESCREVER MELHOR ANCAS, JOELHOS E PÉS ACALMIA E NOITES TRANQUILAS VÉRTEBRA POR VÉRTEBRA SENTAR BEM FALAR MELHOR MARCHAR, CORRER, SALTAR AUTOIMAGEM + CONFIANÇA CONCENTRAÇÃO E FOCO SENTAR BEM LER MELHOR RESILIÊNCIA E PERSISTÊNCIA CRESCER SAUDÁVEL SENTAR BEM COMER MELHOR TRANQUILIDADE E BEM-ESTAR SABER CAIR MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE RESPIRAÇÃO EM MOVIMENTO COORDENAÇÃO E SIMETRIA EFICIÊNCIA DESPORTIVA FLUIDEZ NA PERFORMANCE POSTURA E PRESENÇA CONSCIÊNCIA CORPORAL E EXPRESSIVIDADE RELAÇÃO EFICIENTE COM INSTRUMENTO MUSICAL MUDANÇAS SAUDÁVEIS EM PADRÕES HABITUAIS MOVIMENTO, SENSACÃO, SENTIMENTO E PENSAMENTO E MUITO MAIS.

POTENCIAR O MELHOR DE SI

PARA SABER MAIS CONSULTE O NOSSO SITE
TECNICASUAVE.COM/FELDENKRAIS



SESSÕES DE GRUPO
E SESSÕES INDIVIDUAIS

**CONSCIENCIA
ATRAVÉS DO
MOVIMENTO**

WORKSHOPS

**AWARENESS
THROUGH
MOVEMENT**

SESSÕES INDIVIDUAIS

**INTEGRAÇÃO
FUNCIONAL**

Sessões de
Feldenkrais®

PORTUGUÊS | ENGLISH

COM

FILIPA MARCELINO E CARMO

INFORMAÇÕES

+351 91 188 12 18

TECNICASUAVE@GMAIL.COM