

DIRIGIDO A:

- Público en general
- Profesionales del campo de la salud y el movimiento que deseen acrecentar su bienestar y calidad de vida cotidiana y laboral



TALLER

Método Feldenkrais®

MEJORANDO EL EQUILIBRIO
RE-UBICANDO LA
LÍNEA MEDIA

15 h

COORDINADORA ACADÉMICA

Dra. Rose Eisenberg Wieder

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Cuota: \$ 1,500.00

IMPORTANTE:

Traer ropa cómoda, pantalones holgados, una toalla o zarape grande para acostarse en piso

☎ **5623 1143 / 1182 / 1188 / 1339**

📍 Av. de los Barrios No. 1 Los Reyes Iztacala,
Tlalnepantla, Edo. de México

✉ educacioncontinua@campus.iztacala.unam.mx

📘 DeuFesIztacala 🐦 @unamiztacaladeu

📺 DeuFesIztacala @ deunam.iztacala.unam.mx



NOTA:

El Curso-Taller tiene cupo limitado, por ello es conveniente que las personas interesadas se inscriban con anticipación.

En caso de no cubrir el mínimo de asistentes requeridos, será pospuesto.

DEU
Iztacala

COORDINADORA ACADÉMICA

Dra. Rose Eisenberg Wieder

Participó como Investigadora y Profesora Titular C Tiempo Completo Definitiva en la División de Investigación y Posgrado, dentro del Proyecto de Conservación y Mejoramiento del Ambiente (CyMA) de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM. Formación: Médico Cirujano por la Facultad de Medicina UNAM. Maestría y Doctorado en Ciencias de la Educación por la Universidad de París 10 Nanterre, Francia. Especialidad en Método Feldenkrais® por la Facultad de Medicina de la Universidad de Colima en 2002. Certificada por el Feldenkrais Guild of North America y la International Feldenkrais Federation y la Asociación Mexicana del Método Feldenkrais® AC Fue miembro de la Red Nacional de Investigadores en Educación y Valores AC y del Consejo Mexicano de Investigación Educativa AC. Ha sido Secretaria Técnica. Es miembro fundador y ha coordinado el Comité de Investigación de la Asociación Mexicana del Método Feldenkrais®. Desde el año 2000 imparte lecciones gratuitas en la Unidad de Seminarios de la FES Iztacala UNAM, abiertas a la comunidad (académicos y no académicos), todos los viernes de 8:30 a 10 a.m. Imparte lecciones privadas desde hace 21 años.

16 / OCT / 19 - 18 / OCT / 19

Unidad de Seminarios

Miércoles a Viernes 15:00 a 20:00 h

Consulta los requisitos de ingreso:

deunam.iztacala.unam.mx

OBJETIVO

Comprender y vivenciar movimientos de columna vertebral y su cruce, fundamento para mejorar la postura, el equilibrio y concentración.

ESTRUCTURA PEDAGÓGICA

Lecciones de Autoconciencia a Través del Movimiento a realizar.
Los contenidos podrán cambiar de acuerdo a las características del grupo:

1. Integrando rodillas y codos
2. Rodando en tres vertientes
3. El gateo y sus ventajas
4. Manejo de opciones respiratorias
5. Senos paranasales y reverberancias
6. Integrando tobillos y rodillas al tronco
7. Relación manos frente y línea central
8. Extendiendo brazos en arco atrás
9. Imposible o posible levantar
10. Reloj sacral

