Taller de movimiento consciente

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

La forma en que te mueves en tu vida, tu postura y las tensiones habituales, son el resultado de que tu cerebro está constantemente contándole a tu cuerpo una historia particular a través de las sensaciones. A través de movimientos sutiles, puedes transformar “esa historia” y calmar el sistema nervioso, aumentar la autoconciencia, ampliar el repertorio de movimientos y mejorar la flexibilidad, equilibrio y resistencia.

Al expandirse nuestra percepción, se hace cada vez más difícil mantener una separación artificial entre lo que concebimos como los aspectos espirituales, emocionales, físicos o mentales del movimiento. Aunque cada aspecto requiera de una percepción y una expresión distintas, todos forman parte de un todo más amplio, todos son interdependientes y están intrínsecamente entrelazados. La maduración en cualquier modalidad o disciplina del movimiento involucra abrazar todos esos aspectos en uno mismo. Al madurar cenestésicamente (a través de las sensaciones internas del propio cuerpo) participamos en un proceso de regeneración e innovación.
....
La edad de las asistentes es mayores de 60 años por la poca repercusión del ejercicio en las articulaciones, pero lo podría hacer cualquier personas, pues sólo se trata de hacer los movimientos de manera consciente y a tu ritmo.

Empezamos con un turno por la tarde, donde nos llegamos a juntar hasta 35 personas y hoy tenemos dos turnos, de mañana y tarde.

Horario:

Miércoles: 11-11:45

Miércoles: 19-19:45

Está impartida por una de nuestras socias, Dalila Estrmadoyro, de manera gratuita y magistral.
Nos ha costado mucho encontrar un sitio donde poder realizar la actividad, porque en Daroca hay espacios, pero a veces no son adecuados, pero ahora estamos en el Centro de Adultos.

Población

Mayores de 65 años - Mujeres (Puede ser realizado a cualquier edad, Solo mujeres por ser una actividad de la Asociación de mujeres)

Persona de contacto

Dalila Estremadoyro Osores (633786250) (lacarradc@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación cultural de mujeres de la Comarca de Daroca

Fecha de última actualización de la actividad

23/01/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza de la Constitución 2 50360 Daroca Daroca Zaragoza Aragón España

