

Ciclo de Cursos

técnica alexander grupal

Temporada 2011-2012



María de Marcos

Tengo 36 años y soy madre de una niña de 3.

Dirijo Educando para la Salud e imparto consultoría individual, clases en grupo y formación en empresas a todos aquellos que sienten la necesidad de hacer algo mejor y diferente con su cuerpo.

Mi método de trabajo se basa en la observación cuidadosa, la escucha y la atención, para ayudarte a cambiar hábitos de actitud y movimiento en tu vida diaria y tu trabajo.

Soy profesora titulada de Técnica Alexander.

Programa e inscripciones:

- . www.tecnica-alexander.es
- . Teléfono: 625 07 93 91
- . Correo: info@tecnica-alexander.es

MADRID C/ Génova, 3. Piso 6. Metro Alonso Martínez
Pza. Tirso de Molina, 11. Metro Tirso de Molina

SEGOVIA C/ Poleo, 1



Devuélvele a tu cuerpo la **atención** que se merece



María de Marcos

Educando para la salud

La Técnica Alexander es un método eficaz para aprender a fluir con el cuerpo y prevenir las malas posturas que producen dolor de espalda o cuello.

ASESORAMIENTO INDIVIDUAL Y CLASES EN GRUPO:

- . Escuela de la espalda Aplicada a la oficina, el ocio y la vida diaria
- . Artes escénicas Evita lesiones y saca el máximo rendimiento a tu técnica corporal
- . Eutokia Técnica Alexander para el embarazo y el parto
- . 55 + Conserva tu equilibrio y mantente en forma sin machacar el cuerpo

Escuela de la espalda

Aplicada a la oficina , el ocio y la vida diaria. Este curso te ayudará a incrementar tu rendimiento y bienestar, mejorar la salud de la espalda y potenciar tu creatividad de un modo divertido y eficaz. Con los principios de la Técnica Alexander avalados por la ciencia aprenderemos a:

- Reducir la tensión: Prácticas para encontrar el grado de tensión muscular necesario.
- Pensar en paralelo: Prácticas para un *feedback* constructivo de ti mismo *mientras* estás llevando a cabo tu trabajo.
- Potenciar la creatividad: Prácticas para escuchar lo que la situación requiere de nosotros y actuar.
- Salud y nuevas tecnologías: Prácticas para trabajar con el ordenador y el dispositivo móvil. O con la maquinaria -sea cual sea- que necesites en tu trabajo.

Este curso aportará herramientas prácticas para reducir bajas laborales crónicas o recurrentes, incrementar el rendimiento, el bienestar y la satisfacción en el puesto de trabajo. Es una buena apuesta para ambos, empresas y personal laboral, independientemente del sector. Existe la posibilidad de proporcionar formación en el centro del trabajo. El curso se organiza en 10 sesiones de 1h00 de duración cada una, con una periodicidad semanal. El precio del curso es de 150€

[¡INSCRÍBETE!](#)

Artes escénicas

Evita lesiones y saca el máximo rendimiento a tu técnica corporal. Este curso te proporciona una herramienta clara y precisa para aplicar sobre el escenario. Te acerca a los principios de la Técnica Alexander aplicada a las artes escénicas:

- Funcionamiento del cuerpo: su relación con la estructura y el uso.
- Movimiento consciente: aunando intención y dirección en el movimiento
- Estar de pie, caminar y reposar sobre el escenario
- Respiración y voz: integrándolos con el resto del cuerpo.

Este curso está dirigido a profesionales de las artes escénicas: actores, bailarines, músicos y cantantes y, en general, a todos los que sienten que el cuerpo, la respiración y la voz son su primer instrumento profesional. La Técnica Alexander forma parte del curriculum de escuelas superiores de arte en América y Europa. El curso se organiza en 8 sesiones en grupo de 1h30 de duración cada una, con una periodicidad semanal. El precio del curso es de 150€.

[¡INSCRÍBETE!](#)

Eutokia

Técnica Alexander para el embarazo y el parto. El objetivo de este trabajo es llegar al parto y la maternidad en "posesión de ti misma": conocer tu cuerpo, moverte sin dañar la espalda, tener recursos para el parto y gozar de la experiencia. Trabajaremos juntas para:

- Trazar el mapa corporal y organizar el movimiento orgánico.
- Posturas para el trabajo de parto y el descanso activo.
- El acompañamiento de la pareja: parto y postparto.
- Condiciones para un parto seguro
- Otros recursos: alimentación, terapias alternativas, opciones de parto, doulas.

Este curso está dirigido a mujeres embarazadas y parejas. El curso se organiza en 6 sesiones en grupo de 1h30 de duración. Precio del curso: 240€. La sesión de acompañamiento en pareja está abierta al acompañante o pareja. Se entregará material escrito, bibliografía y listado de recursos.

[¡INSCRÍBETE!](#)

55 +

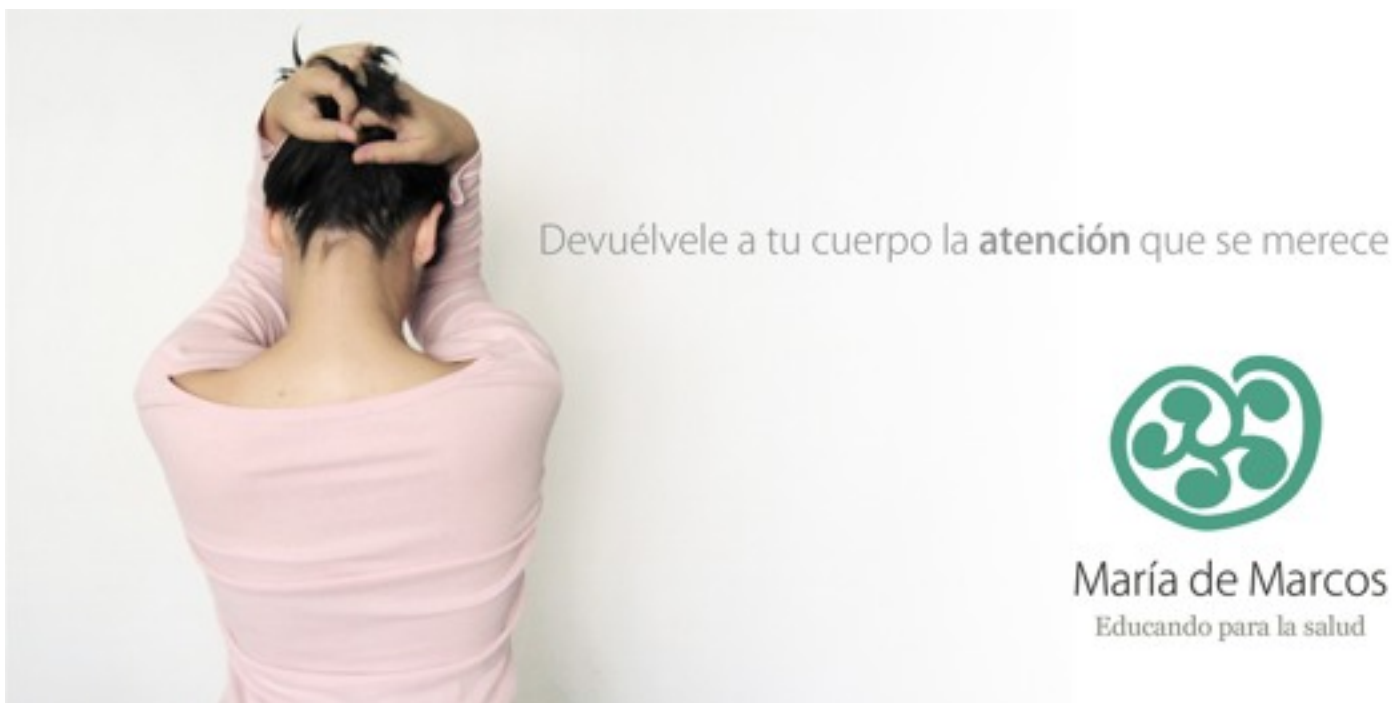
Conserva tu equilibrio y mantente en forma sin machacar el cuerpo

Para los que se sienten en forma pero ya no les da lo mismo hacer las cosas de cualquier manera porque la edad "no perdona". Este curso está para aportar ese pequeño "extra" que hace que sea más fácil conservar el equilibrio, caminar largo tiempo, no machacar el cuerpo intentando estar en forma y no dejar de lado la agilidad mental para hacerlo. El objetivo de este curso es unir la agilidad física y la mental trabajando:

- Ejercicios prácticos para recuperar el tono muscular y la flexibilidad
- Ejercicios prácticos para caminar, subir escalones y mantener el equilibrio correctamente
- Ejercicios prácticos para relajarse activamente
- Ejercicios prácticos para mantener la coordinación en las actividades de la vida cotidiana.

Este curso está dirigido para las personas +55 años que quieran mejorar su bienestar y tener una manera de funcionar que les ayude en la vida diaria cuando la movilidad se vea reducida, en procesos de recuperación, y para cuidarse y seguir disfrutando de la vida. Las clases son en grupos reducidos y tienen una duración de 1h semanal. La edad no es una limitación y no hace falta estar en buena forma física. El precio mensual es de 40€.

[¡INSCRÍBETE!](#)



Devuélvele a tu cuerpo la atención que se merece



María de Marcos
Educando para la salud

Información:

www.tecnica-alexander.es

Teléfono: 625 07 93 91

[¡INSCRÍBETE](#)