



CUERPO Y CONSCIENCIA
MÉTODO GEORGES COURCHINOUX

Fin de semana Salud 30,31 de enero 2010
Profesor Georges Courchinoux. Zaragoza



método

Cuerpo y Consciencia propone un trabajo que permite equilibrar la actitud física y mental con la intención de promover la salud y prevenir de forma activa la patología.

Sintetiza diferentes técnicas ya existentes, algunas de ellas de tradición milenaria como la Medicina Tradicional China, medicina hindú, relajación coreana, yoga iraní... y otras de precursores contemporáneos como técnicas de reeducación postural global, eutonia, sofrología,... La finalidad es organizar y optimizar este patrimonio infinito para dar respuestas eficaces a las necesidades de adaptación a la vida diaria.

El método propone un trabajo en cuatro direcciones complementarias; la primera es la toma de consciencia corporal a través del conocimiento de uno mismo a un nivel biomecánico. La segunda es la búsqueda de la verticalidad y un buen ajuste postural. La tercera propuesta es el trabajo de las propias emociones con técnicas que permiten el drenaje y la liberación emocional. La cuarta dirección de trabajo del método es la rearmonización energética que persigue la búsqueda de la vitalidad eficaz y una percepción de los biorritmos.

objetivos

Con Cuerpo y Consciencia trabajamos de forma integral los beneficios sobre el cuerpo y la mente. Descubrimos el sentido postural y el esquema corporal que cada alumno posee. A través de esta búsqueda gradual tratamos de modificar los hábitos y posturas.

Cuerpo y Consciencia es algo más que ensayar posturas correctas, se intenta volverse sensible a lo que sucede, de manera que las personas encuentren por ellos mismos una buena actitud postural o como dice Georges Courchinoux*: "una actitud postural globalmente más justa"

invierno

En invierno la luz exterior es reducida, los días son más cortos, toda la energía está concentrada dentro de las estructuras internas del cuerpo; esta energía es de naturaleza vibratoria y mantiene los movimientos internos que permiten la actividad metabólica de base.

dirigido

Dirigido a todas las personas que quieren mejorar su bienestar de forma integral.

