



**CUERPO Y CONSCIENCIA**  
**MÉTODO GEORGES COURCHINOUX**

Fin de semana Salud 21,22 y 23 de mayo 2010  
Profesor Georges Courchinoux. GILLUÉ ( HUESCA)



## método

El 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 el Método 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"

## dirigido

La JORNADA DE SALUD es un regalo para tu cuerpo, en el que todos pueden participar.  
Está abierto a todo tipo de persona interesada en cuidarse y en conocer mejor su cuerpo.

Más información sobre el método y las actividades en [www.cuerpoyconsciencia.com](http://www.cuerpoyconsciencia.com)



## GEORGES COURCHINOUX

Diplomado en fisioterapia en Francia en 1978, orienta su formación hacia técnicas globales y holísticas:

- Cuatro años de estudios de Medicina Tradicional China.
- Cursos de formación en técnicas de reeducación postural, método Mézières y campo cerrado.
- Curso de cadenas miofascial de Marcel Bienfait.
- Máster en sofrología caycediana aplicada a la profesión de fisioterapeuta. (Junio 1992)

Georges Courchinoux elabora el método Cuerpo y Consciencia en 1986 y se dedica durante los cinco primeros años a enseñarlo dentro de la Universidad de Terapias manuales de Saint Mont (Francia). A partir de este momento lo enseña por diferentes países del mundo (Brasil, Portugal, España, Italia, Suiza...).

Actualmente trabaja en Périgeux (Francia) y desarrolla su actividad formativa en Italia, España y Francia, donde además de dirigirse al ámbito terapéutico (fisios, médicos, matronas) se ha orientado hacia el campo pedagógico, escolar y deportivo.

---

LUGAR: CASA RURAL GILLUE. <http://www.casaruralgillue.es/>

Habitaciones compartidas. Comida vegetariana biológica adaptada a la estación. Llevar esterilla al curso.

HORARIOS:      Viernes      20h recepción y cena.  
                    Sábado      9,30-13,30 y 16-20  
                    Domingo    8-9 y 10- 13,30-Comida despedida.

Nº ALUMNOS: 20 (Plazas, por orden de pago de la inscripción).

INSCRIPCIONES: Juan Gaspar- Tfn 669824245

[juangaspar@espaldaysalud.com](mailto:juangaspar@espaldaysalud.com)

PRECIO: 230 euros Curso y pensión completa.

Inscripción: 60 euros ( máximo 10 días antes) en CC 0128 0401 07 0100012985 Bankinter .

En caso de anulación se devolvera el 50% .Una vez iniciado el curso, el importe no será devuelto.

