



CRA'P Posa-hi els peus.

EL MÉTODO FELDENKRAIS®
Auto-conciencia a través del movimiento®

con **Kata Cots** CRA'P talleres 2016

Sábado 25 y domingo 26 de junio

de 10h a 14h

El Método Feldenkrais® mejora la auto-conciencia de las personas. A través de una serie de movimientos suaves, se incrementa gradualmente el rango de movimiento y la facilidad de moverse. Así se desarrolla mayor flexibilidad, fuerza y coordinación del sistema neuromuscular y esqueleto. Tensiones del cuerpo que inhiben el movimiento se sueltan y en consecuencia el movimiento es más cómodo y fluido.

Feldenkrais® es un método excelente para enfocarse en las necesidades particulares de cada quien y crear habilidades para el bienestar de uno a largo plazo. Tareas sencillas como sentarse, coger y caminar, y actividades complejas como jugar un deporte, bailar, etc se vuelven más fáciles.

Este taller da una oportunidad de soltar patrones del cuerpo que no sirven y restringen el movimiento. Esto hace que la persona desarrolle más confianza, respire con más amplitud, y se mueva con mayor eficiencia energética.

Las sesiones grupales del Método Feldenkrais® nombradas "Auto-conciencia a través del movimiento" (ATM) ® son sesiones de una hora de duración. En este taller, por ser intensivo, se trabajará en 2 sesiones de 4 horas durante los dos días del fin de semana. Habrá varios ATMs que enlazaremos cada día en los que se relacionan diferentes movimientos y funciones del cuerpo. Después de cada ATM, habrá un pequeño descanso. Los participantes pueden traer algo de comer o beber para el descanso.

No es un necesario tener experiencia previa. En el taller, cada persona se mueve a su propio paso y todo el mundo puede mejorar.



Kata Cots es investigadora de prácticas dancísticas, bailarina y maestra de danza contemporánea. Es de nacionalidad estadounidense y española. Ha actuado y enseñado en España, el Reino Unido, Estados Unidos, India y México. Actualmente reside en Tijuana, México, una ciudad sobre la frontera con Estados Unidos, donde ha colaborado con diferentes compañías y artistas durante los últimos 6 años. Es maestra certificada de Método Feldenkrais® de la educación somática por The Feldenkrais Guild® of North America. Se graduó en Sarah Lawrence College en Nueva York, donde estudió danza y antropología política y cultural. Su obra más reciente "Güera" (que significa mujer blanca y atractiva en México) fue creada durante una residencia artística en Tijuana con la compañía Péndulo Cero y con Toni Cots.

Inscripciones: info@cra-p.org

Precio: 55€/45€ colaboradores y asociados de Cra'p

Puedes hacerte colaborador de Cra'p a partir de 5€ al mes y disfrutar de descuentos en todas las actividades.

Más información: www.cra-p.org o info@cra-p.org

CRA'P - Pràctiques de Creació i Recerca Artística

Anselm Clavé 67. 3r - 08100 Mollet del Vallès - info@cra-p.org www.cra-p.org