



WALK
for Life

LA INTELIGENCIA DEL MOVIMIENTO

SEMINARIO IMPARTIDO POR NANCY AIDELMAN

Movement Intelligence Senior Trainer

DEL JUEVES 8 DE JUNIO AL DOMINGO 11 DE JUNIO 2017

1



Caminar con bastones nórdicos incrementa tu salud, da fortaleza y desarrolla el optimismo biológico.

Aprenderemos:

- ✓ a proteger articulaciones delicadas a través de un movimiento natural
- ✓ darle mayor potencia a la propulsión del caminar
- ✓ reactivar la flexibilidad anatómica de la parte superior de la espalda

Liza Dardik
lizadardik@yahoo.es
M: 667.760.365

Feldenkraisbarcelona.blogspot.com.es

F: metodofeldenkraisbarcelona



Es un programa creado por Dra RUTHY ALON

2

Está basado en el Método Feldenkrais®, uno de los integrantes de Inteligencia del Movimiento para el Optimismo Biológico y practicado en más de treinta países alrededor del Mundo



Los bastones son utilizados no sólo para garantizar el equilibrio, sino también para reactivar la función primordial de nuestros brazos haciéndolos actuar como las patas delanteras de los cuadrúpedos.

www.movementintelligence.co.il

Liza Dardik
lizadardik@yahoo.es
M: 667.760.365

Feldenkraisbarcelona.blogspot.com.es

F: metodofeldenkraisbarcelona



NANCY AIDELMAN:

3

- Senior Trainer Movement Intelligence creado por Dra. Ruthy Alon y profesora del Método Feldenkrais®.
- Directora del Programa Movement Intelligence en España y en Israel.
- Nació en Uruguay, vive en Israel desde 1974.
- Se dedica a ambos programas . Enseña y ayuda a personas con diversas deficiencias motoras y descalcificación de huesos.
- desde 2006: forma profesionales tanto en Israel como en Europa
- 2010, 2012 y 2013: presenta el Programa Bones for Life® en el Congreso Internacional de Medicina Mixta, en Jerusalem y en Haifa.
- Estudia el tema del Suelo Pélvico y forma un programa de actividad relacionado con el tema.
- 2013: forma un programa de estudios basado en los programas de Ruthy Alon, que tiene como meta mejorar la ergonomía personal del individuo en su lugar de trabajo.

RUTHY ALON:

- Entrenadora Senior del Método Feldenkrais®,
- Creadora del programa Movement Intelligence
- Nació en Cali, Colombia, en 1930, emigró al pre-estado de Israel a los 3 años con su familia. En 1949 completó sus estudios como maestra de escuela primaria.
- Formó parte del grupo de los primeros 13 discípulos del Dr. Moshe Feldenkrais. Se ha dedicado a enseñar y difundir el método. Ha contribuido al desarrollo de su profesionalización formando maestros en Europa, USA, Australia e Israel. En su libro **Mindful Spontaneity** (Guía Práctica del Método Feldenkrais. La espontaneidad Consciente”)

MOVEMENT INTELLIGENCE

El programa “Movement Intelligence” se dedica a encontrar soluciones motrices para rehabilitar la aptitud física a cualquier edad. Se compone de:

- **Bones for Life®**, para prevenir la osteoporosis
- **Chairs**, con la misma finalidad
- **Walk for Life**, un programa creado para mejorar la forma de nuestro andar,poniendo énfasis en la organización de nuestro cuerpo al caminar
- **Alimentación consciente**
- **Solutions**, para una movilidad óptima

-



4

INFORMACIONES PRÁCTICAS

FECHAS: Del jueves 08 de Junio al domingo 11 de Junio 2017, 1ra parte: 24 horas.

El curso básico completo dura 48 horas: repartidas entre clases en estudio y práctica sobre el terreno

Quien comience en esta oportunidad Walk For Life Módulo 1 avanzado tendrá la posibilidad de realizar el Módulo 2 en un próximo seminario en Barcelona con fecha aún a determinar.

HORARIO:

Jueves: 16:00 a 20:00hs

Viernes: 10:00 a 13:30 y 15:00 a 19:00hs

Sábado: 10:00 a 13:30 y 15:00 a 19:00hs

Domingo: 9:00 a 14:00hs

LUGAR: BARCELONA

Sala: EL UP

c/ Trafalgar nº 48

08003, Barcelona

Metro: L1, L2, L4 y Autobuses



WALK for Life

5



PRECIOS: Hasta: 15 de Mayo.....240 €
A partir del 16 de Mayo..... .280 €

Mediante ingreso de 50€ como reserva de plaza, el resto se abonará antes del inicio del curso.

REQUISITOS: Si no eres profesor de BonesForLife®, y quieres ser Profesor de WFL, **deberás realizar al menos 20 horas del Básico de Bones For Life® (BFL).**

INSCRIPCIÓN - INFORMACIÓN:

Liza Dardik

Profesora del Método Feldenkrais®,

Profesora de BonesForLife® y Chairs on bones®

Email: Lizadardik@yahoo.es

Móvil: 667 760 365

Liza Dardik
lizadardik@yahoo.es
M: 667.760.365

Feldenkraisbarcelona.blogspot.com.es

F: [metodofeldenkraisbarcelona](https://www.facebook.com/metodofeldenkraisbarcelona)