

COL-LABORACIONS AMB EL PATRONAT MUNICIPAL DE CASTELLÓ

2. MASTERCLASS “ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES”

5 de noviembre de 2011

La práctica de Estiramientos de Cadenas Musculares tiene como propósito liberar al cuerpo de patrones de tensión profunda y esto representa un encuentro con nuevas posibilidades, tanto en la forma como en la función, además favorecen la integración postural y el movimiento, tiene efectos muy positivo sobre el sistema nervioso, reduciendo el stress, reducen el riesgo de lesiones en el deporte, liberan la respiración y ayudan a recuperar la capacidad de sentir plenamente el cuerpo.

- **Por Jorge Ramón Gomáriz**, Osteópata, Profesor de técnicas corporales. Formado en Gimnasia Holística y Anatomía para el Movimiento. Autor del libro “estiramientos de cadenas musculares” Ed. La Liebre de Marzo. Director del Centro Punto de Apoyo de Castellón.

Horario: 10.00-12.00h

Nº plazas: 20

Precio: 15€/persona (12€/alumnas/os UJI, socios/as Piscina Provincial y participantes en Programas “Actividad Física y Salud” del Patronat D’Esports Castelló).