

Explora el potencial de tu voz. Minimiza tu esfuerzo.

Una serie de tres talleres intensivos (3 horas) para intérpretes

Sábado 17 de noviembre; sábado 1 de diciembre, y sábado 15 de diciembre de 2018 de 11:00 a 14:00 en Las Rozas de Madrid



¿Cómo gestionas tu voz y tu esfuerzo en cabina?

-Los intérpretes tienen un trabajo que conlleva un estrés que el público no debe percibir nunca. Por eso, los profesionales corren el riesgo de que ese estrés no oído se somatice y cause problemas que pueden llegar a ser crónicos.

-El sobreesfuerzo de la voz puede debilitar las cuerdas vocales, cambiando la calidad de tu voz y acortando tu carrera profesional.

-El esfuerzo intelectual intenso puede dar lugar a una contracción inconsciente de músculos. Aunque los efectos varían de persona a persona, es vital controlar el uso de tu cuerpo en la cabina, a través de la

postura, la respiración, y el entendimiento de la caja torácica.

¿Cómo te puede ayudar el método Feldenkrais?

- **Feldenkrais es un método internacionalmente conocido de educación somática, que promueve el desarrollo de nuestro potencial humano. Aborda a la persona desde la atención dirigida. La autoconciencia nos permite tomar mayor control sobre cómo hacemos lo que hacemos, para así poder vivir y trabajar de una manera más eficiente y plena.**
- Al aprender a percibirnos en momentos clave (como cuando estamos bajo estrés o sumidos en un esfuerzo cerebral), **aprendemos a diferenciar los patrones sanos de los que no lo son**, pudiendo generar así nuevas opciones para rendir más y sentirnos más cómodos.

¿Qué harás en los talleres?

- Explorarás el uso profesional que haces de tu **voz**, sus calidades y su producción.
- Investigarás cómo tu **postura y respiración** influyen en tu voz y en tu trabajo.
- Aprenderás cómo puedes liberarte del **esfuerzo innecesario**.
- Incorporarás **formas sencillas de conectar contigo mismo** en momentos de estrés.
- Accederás a **herramientas fáciles** para aplicar antes, durante y después del trabajo, para cuidarte a largo plazo.
- Aprenderás a **ganar bienestar y comodidad** en tu cuerpo sin esfuerzo, de una manera placentera y novedosa.



¿Quién es la profesora?

- Soy **Aimará Moreno Osío**, profesora certificada del método Feldenkrais, con más de 10 años de experiencia y formación continua. Mi pasión por los resultados del método Feldenkrais me han llevado a explorar y formarme en otras técnicas basadas en él, tales como Sounder Sleep System® para el insomnio, y Pregnant Pauses® para mujeres embarazadas. También soy profesora de Pilates y formadora certificada de Gyrotonic® y Gyrokinesis®.

- Ofrezco **clases grupales y sesiones de terapia individuales** en Madrid y en otras ciudades y países. Las clases proporcionan técnicas de mantenimiento, mientras que la terapia individual se centra en problemas concretos, aunque a menudo hay una cadena de causalidad, que aflora durante el tratamiento.

- Soy bilingüe de nacimiento (inglés y castellano), pero creo que la comunicación va mucho más allá de los idiomas. Actualmente, estoy formándome en Ttouch®, técnica especializada para personas y animales. Mi trabajo de fisioterapia Feldenkrais para perros, gatos y caballos produce resultados impresionantes.

- Especializo en el trabajo con niños con necesidades especiales. Disfruto brindándoles nuevas posibilidades.

¿Cuánto cuesta?

Pack de 3 talleres 120€, reservando antes del 2 de noviembre

1 taller 60€

Para las **facturas**, ruego me envíes tu nombre completo, dirección postal y DNI o CIF por email

¿Cómo se hace la reserva?

Puedes reservar tu plaza ingresando el 50% (€60) en la cuenta de Aimará Moreno Osío, con tu "NOMBRE y APELLIDO" y el concepto "TALLER VOZ": ES78 0081 1536 4400 0133 0936 (Banco Sabadell)

Para más información sobre el Método Feldenkrais, visita mi página web: www.feldenkraismadrid.com

Para ponerte en contacto conmigo:

Teléfono y WhatsApp: +34 696 032 032 Email: madridfeldenkrais@gmail.com

Si tienes otras preguntas, llama a Victoria Hughes a +34 607695519