

Práticas em Ginástica Holística

Gabriela Marcon
Fisioterapeuta

**PRÁTICAS EM GINÁSTICA HOLÍSTICA
PARA TODAS AS PESSOAS A PARTIR DOS
14 ANOS**

A Ginástica Holística (GHE) foi criada pela médica e fisioterapeuta alemã Lily Ehrenfried e é um dos métodos de Educação Somática. O objetivo desta prática é desenvolver um refinamento da sensação e da percepção do movimento e assim ganhar mais consciência do nosso corpo. Reconhecendo nossas potencias e também limites e dores, ao mesmo tempo em que se aprimora força, flexibilidade, respiração e equilíbrio.

Durante as práticas em GH ocorre um verdadeiro equilíbrio no pensar, sentir e no agir que são igualmente solicitados para que ocorra o aprendizado do corpo pelo corpo ampliando nossa autoconexão, nossa autonomia e bem estar.

“Seu corpo deve ser um templo para o seu espírito.”

Como funciona

- movimentos de baixo impacto e de automassagem que podem aliviar dores e melhorar processos de sono e vigília
- autocuidado e gentileza sem ultrapassar limites mas quem sabe aumentando suas bordas e sua capacidade física
- sem espelhos, sem performances
- movimentos guiados por voz
- facilitações com materiais e acessórios simples
- duração de 50 min 1 a 3 vezes por semana
- sessões em pequenos grupos ou individuais





Local:

**No seu condomínio
na sua casa**

presencial ou on-line

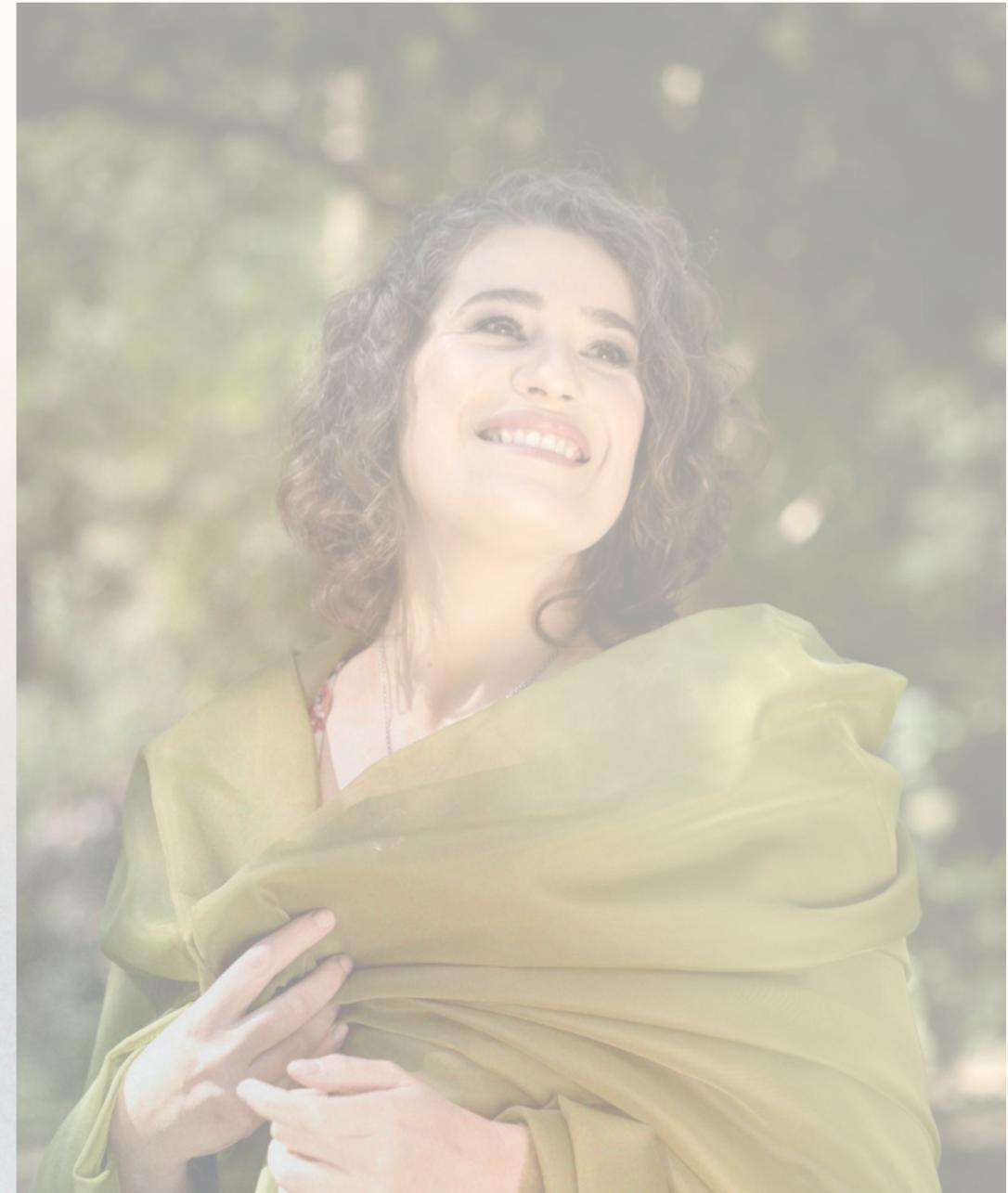
Whatsapp: 11991239774

Quem sou?

Mulher estudiosa do movimento humano e dos efeitos da natureza na saúde.

Fisioterapeuta, artesã e jardineira/florista me definem bem, mas não totalmente.

Piracicabana da gema, minha jornada profissional começou em São Carlos, trabalhei em grandes hospitais em São Paulo - no Hospital Sírio Libanês por mais de 15 anos - no tratamento de pacientes neurológicos, oncológicos e com dor crônica. A Antroposofia entrou em minha vida junto com a maternidade e aqui estou!



Que bom que nos encontramos! Para saber mais ☎ (11)991239774