

Curso de Formación “Técnica Alexander” Aplicada al Fitness, Deporte y Salud

Es el único centro en Argentina que se especializa en las áreas de la actividad física, deporte y salud.

El curso es de 2 años y medio, de Marzo a Noviembre los dos primeros años más un trimestre hasta junio, con intenso trabajo teórico y práctico.

Ingreso de Alumnos: Marzo, Junio y Septiembre.

El 80 % del tiempo de cursada es práctico, ya que es esencial el desarrollo de la habilidad física y mental que la técnica requiere. El grupo de trabajo no excede de 5 alumnos a fin de dar al alumno el soporte y enseñanza adecuada.

Los días de cursada son de lunes a jueves de 9.30 a 13 hs, que incluyen clases individuales y grupales con estudios de anatomía, fisiología y neurología más trabajos de investigación realizados y la puesta en práctica constante y variada con trabajos de la voz, el movimiento, los sentidos, la percepción, la respiración y las facultades mentales.

Cada año se divide en 3 trimestres y en el último el alumno tiene la opción de especializarse en las sig áreas:

- Fitness y deporte.
- Actividad física para niños.
- Salud.

Currículum:

Primer Año: El alumno recibe intensa práctica sobre si mismo a fin de desarrollar los principios de la técnica y ensamblándola con el estudio de los libros de F.M.Alexander en su proceso de aplicación.

Segundo Año: El alumno perfecciona sus habilidades para trabajar con otros además de sobre si mismo, y aplicando los principios en diversas actividades como canto, danza, razonamiento matemático, pintura, entrenamiento físico, golf.

Tercer Año: El alumno profundiza teórica y prácticamente en la opción elegida.

Directora:

María Furriol. María es recibida de la School for F.M.Alexander Studies de Melbourne, Australia donde asistió al director en la aplicación de la técnica en Yoga y con personas con Parkinson y parálisis cerebral. Además ella viene aplicando la técnica en fitness, deporte y salud desde el 2004 en Argentina y Australia. María cada año viaja a Sydney en el verano a trabajar y seguir perfeccionándose en la técnica con Diana Devit-Dawson, con 20 años de experiencia, alumna de Patrick McDonald, uno de los primeros estudiantes de F.M. Alexander.

Para recibir mayor información porfavor envíenos un email a info@mariafurriol.com que le responderemos a la brevedad.

