

Trabajo Optimo Motriz



Características

TOM es una novedosa técnica que ha desarrollado Maria Furriol durante su experiencia en Sydney Australia, basada en la **Técnica Alexander**, que aprovecha la capacidad del cerebro para potenciarse y regenerarse.

Se trata de un entrenamiento de la coordinación neuromuscular que trabaja sobre los vicios posturales y coordinativos, difíciles de observar y cambiar, y que son la clave para un desarrollo motor y mental óptimo a largo plazo.

Se entrena con trabajos de fuerza, potencia, flexibilidad, resistencia y velocidad enfatizando en el cómo hacer el movimiento, para mejorar el rendimiento y previniendo dolores y lesiones corporales.

El proceso de trabajo incluye tres instancias:

1. Mejoramos la postura y la coordinación en general.
2. Entrenamos la fuerza, flexibilidad, resistencia, etc.
3. Perfeccionamos la técnica y ejecución, desarrollando una coordinación motora y una actitud mental que mejora el funcionamiento de todo el organismo, incluyendo las emociones que influyen en nuestro rendimiento.

Modalidad

4 hs intensas cada nivel con grupos hasta 7 personas para un trabajo personalizado. Incluye material de estudio y certificado de asistencia.

Instructora

María Furriol

- Profesora de Educación Física con 15 años de experiencia en Argentina (Boca Juniors) y en Australia.
- Licenciada en RRLL de UBA
- Profesora de Técnica Alexander. School for FMAlexander Studies. Melbourne. Australia.
- María entrena profesores, coaches y médicos en Australia y Argentina.

Informes e Inscripción: 0054-011-4438-9995 o info@mariafurriol.com