

# ¡¡Ciclo de MLC© enfocado a violonchelistas!!

## Método de liberación de corazas musculares

¡¡Martes de 13h a 14h15!!

¡¡10 sesiones de 1h15 por 150 €!! + 20 € cuestionario individual de 30'

Fecha de comienzo:

**25 de Septiembre 2018**

**Lugar:** Av. Pablo Iglesias 50, 28039.  
Metro: Guzmán el bueno.

”

*Antes de practicar un deporte hay que adquirir una inteligencia muscular sensorial, respiratoria, y servirse de ella todos los días, y no sólo durante las vacaciones.*

*En lugar de encerrarse en gestos ya aprendidos, hay que dejar al cuerpo y al cerebro la posibilidad de inventar los movimientos apropiados. Entonces se descubrirá una aptitud para todos los deportes, que se conservará, no únicamente durante la juventud, sino hasta la muerte.*

*Bertherat, T. El cuerpo tiene sus razones.*

**Inscripciones:** [www.lauranchumillas.com](http://www.lauranchumillas.com) / [laura89nch@gmail.com](mailto:laura89nch@gmail.com)

El trabajo del MLC aplicado al violonchelo nos ayudará a explorar nuestro cuerpo, a nosotros mismos, ayudándonos a deshacer la tensión física, liberando el movimiento, y dando lugar en paralelo a una liberación de la parte emocional y psíquica.



### Aspectos que se trabajarán en el ciclo:

- Conciencia corporal personal y enlazada con el instrumento.
- Deshacer gradualmente tensiones corporales e integración a tu ritmo en tu práctica.
- Fluidez de la respiración. Fluidez y circulación del movimiento.
- Desbloquear el cuerpo e integración con el instrumento.
- Tiempo de compartir hablado.
- Exploración de movimientos técnicos del instrumento desde la expresión del cuerpo.
- El sonido.
- Relajación.
- Crecimiento de la escucha de la percepción del cuerpo.
- Cada sesión englobará distintas regiones del cuerpo.
- Activación de la energía vital.
- Conexión de la conciencia corporal con la mente.

# ¡¡Oferta!!

**¡Inscríbete con un/a compañero/a y beneficiaros los dos con un descuento: 100€ el ciclo + 20€ cuestionario individual**

El cuestionario individual servirá :

- Para una mejor adaptación a las necesidades del grupo.
- Para guiar al instructor de MLC en una ayuda más individual de cada alumno dentro del grupo.
- Para iniciar al alumno en su proceso de autoconocimiento y conciencia corporal.