



FORMACIÓN DE INSTRUCTORES CORPORALES

Sistema de Centros de Energía

Inicio
SEPTIEMBRE 2023
Bilbao

EL SISTEMA DE CENTROS DE ENERGÍA
Escuela Hugo Ardiles

Es un sistema de **autoexploración y desarrollo personal**. A través de la música, el movimiento, la respiración consciente y la meditación buscamos armonizar e integrar la Energía de nuestros Centros.

Las clases se practican en forma grupal y no requieren experiencia previa, sólo ganas de poner cuerpo y mente en movimiento.

Los **Centros de Energía** son franjas del cuerpo que corresponden a los **siete chakras del yoga**.

Cada Centro tiene su propio conjunto de órganos, músculos, articulaciones, glándulas, etc.

En cada clase nos enfocamos en **un Centro y sus diferentes aspectos**. Poco a poco vamos registrando, observando y reconociendo **nuestra manera de Ser y Estar en el mundo**.

**Movimiento
y transformación
a través de los
Centros
de Energía**

PROGRAMA PRIMER AÑO

Tu cuerpo en movimiento
Tu vida en movimiento

Filosofía

- Teoría general del sistema y de los siete centros de energía.
- Aspectos físicos, energéticos y emocionales de cada centro.
- Las corazas musculares. Distintos tipos de corazas musculares: blandas, duras, rígidas.
- Masaje y meditaciones para cada centro.

Música

- Conexión de la música y la expresión con el movimiento.
- Aplicación de la música en cada Centro de Energía.

Técnica

- Los Centros de Energía: sus puntos de apoyo, líneas de energía.
- El movimiento correctivo-expresivo como iniciador de la transformación de la postura.
- Estructura de la sesión de movimiento y sus funciones.
- Las partes de la clase.
- Preparación de las asanas -posturas de hatha yoga- y sus funciones.
- La meditación.

Anatomía

- Ubicación y descripción anatómica de las partes del cuerpo que abarca cada centro: órganos, músculos, huesos, articulaciones, glándulas, plexos, sistema nervioso.





PROGRAMA SEGUNDO AÑO

Profundización en la técnica del movimiento y la música

Música

- Uso de pulso, cadencia, melodía, intensidad, carácter de las músicas usadas.
- Desarrollo de la capacidad de escucha musical. La música se traduce en movimiento.
- Desarrollo de la capacidad de guiar a otros. La música como guía y sostén del movimiento. La energía grupal.

Técnica y coordinación

- Lecturas Corporales. La lectura del cuerpo en movimiento y en reposo.
- Las corazas musculares.
- La Respiración: Los cuatro tiempos de la respiración y su correspondencia psicológica.
- La Respiración durante el movimiento.
- Asanas por Centro.
- Técnica de Meditación por Centros.
- La ayuda a través de la asistencia en parejas y el masaje.
- Prácticas de armado de clase con el seguimiento de los instructores.

Anatomía

- Patologías en las que se utiliza el Sistema de Centros de Energía:
- Dolores lumbares y cervicales, hiperlordosis cervical y lumbar, cifosis dorsal, discopatías, escoliosis y hernias de disco.

Dirigido a quienes quieran

Profundizar en técnicas psicocorporales en el abordaje terapéutico.

Iniciar o profundizar su camino de autoconocimiento y sanación.

Reconocer su propio potencial y desplegarlo.

Adquirir herramientas para desarrollarse laboralmente.

NO SE REQUIEREN CONOCIMIENTOS O EXPERIENCIA PREVIA



SISTEMA ESCEN



EQUIPO

GISELLE STORDEUR y CORA TORRES
(Escuela Centros de Energía Hugo Ardiles, Argentina)

PATRICIA RÍOS (Escen Barcelona)

ANA DE LA FUENTE (Janía Bilbao)

MONTSE COSTA (Dana Barcelona)

CLAUDIA CASANOVAS (Italia)

ENZO ROSSI (Italia)

FECHAS Y HORARIOS

INICIO **SEPTIEMBRE 2023**

DURACIÓN

2 AÑOS (21 fines de semana)

Primer año

2023

16-17 septiembre / 12-15 octubre (consultar) /
18-19 noviembre / 16-17 diciembre

2024

20-21 enero / 17-18 febrero / 16-17 marzo /
13-14 abril / 18-19 mayo / 15-16 junio

HORARIO

Sábados, 10 a 14 y 15:30 a 19:30
Domingos, 10 a 14h

LUGAR

JANIA
Costa, 8. BILBAO

INFORMACIÓN Y CONTACTO

94 410 3949
688 680 834

www.jania.org
info@janía.org

