

**Grupo Semanal - Miércoles de 9 a 11 h**

# **Estiramientos y Movimiento Armónico Expresivo**

Lo que no “movemos” tiende a languidecer ponerse rígido limitándonos o desfuncionalizarse, por eso es tan importante mover todo nuestro cuerpo, cada articulación en su máximo rango de posibilidad y prestar atención a una serie de elongaciones musculares, evitando así acortamientos y rigidez.

La forma de vida que llevamos en la ciudad, más sedentaria cada día, nos resta tono vital y salud.

Apoyándonos en los estiramientos de cadenas musculares y en el trabajo de Armonización del Sistema Río Abierto trataremos de crear un mejor hábito de estiramiento y ganaremos en movilidad y disponibilidad energética para afrontar los requerimientos cotidianos a la vez que elevamos el nivel de bienestar y la alegría de vivir.

Sala Espacio  
C/ Noviciado, 5A  
Madrid Centro

**Manuel Millán 680 44 08 69**  
[manuelmillan@elartedevivirenplenitud.es](mailto:manuelmillan@elartedevivirenplenitud.es)