

Tenemos el agrado de anunciar la visita de:

la Lic. Aerin Alexander

Buenos Aires, Argentina del 16 al 21 de diciembre 2009



En el espacio de estos días, Aerin ofrecerá:

- **Clase grupal de GYROKINESIS EXPANSION SYSTEM®**
Ejercicios que vigorizan y reeducan el cuerpo para un movimiento fluido, relajado y poderoso.
Jueves 17 de diciembre de 2009 de 19.30 a 21.30hs
- **Clase grupal de SOUNDER SLEEP SYSTEM®™ (Sueño Profundo)**
“Duerme mejor, siéntete mejor, disfruta más de la vida”
Lunes 21 de diciembre de 2009 de 19.30 a 21.30hs
- **Tratamientos individuales**
Basados en la Kinesiología y el método Feldenkrais® de educación somática.
Jueves 17 y Viernes 18 de diciembre de 2009



Aerin Alexander, M.S., GCFP

Aerin Alexander, es licenciada en Kinesiología y es una Guild Certified Feldenkrais Practitioner (GCFP). Ha estado estudiando y enseñando movimiento en clases individuales y grupales durante los últimos 25 años, alrededor de todo el mundo.

El foco principal de su trabajo ha sido el de guiar a personas a restaurar su habilidad funcional y recuperar recursos escondidos mediante la expansión de la conciencia kinestésica y corporal, y la recuperación del gozo y el placer del movimiento.

Aerin tiene experiencia trabajando con desórdenes del sueño y está certificada como Terapeuta SOUNDER SLEEP®.

Ha sido entrenada por el Dr. Carlos Castaneda y las estudiantes de don Juan Matus en las tradiciones chamánicas del México antiguo, conocidas actualmente como Tensegridad. Ha estado viajando por los dos continentes impartiendo seminarios y clases de Tensegridad durante los últimos 15 años.

Es la co-fundadora y conforma el plantel de profesionales de la clínica Tilo Medical & Acupuncture, Los Angeles, California.

Para más información, visite el sitio: www.tilomedical.com



Consultas individuales:



Tratamientos basados en la ciencia de la Kinesiología y en el método *Feldenkrais*® de educación somática: un proceso educativo que a través de movimientos fáciles y suaves y una adecuada orientación de la atención hacia los efectos que los mismos producen en los distintos aspectos de la persona, brinda a ésta la posibilidad de mejorar su accionar cotidiano.

El alumno, con la ayuda de la maestra, busca tomar conciencia de sus hábitos motores de forma personalizada, entre otras cosas para prevenir dolores asociados a posiciones inadecuadas, o para recuperar habilidades corporales tras un accidente neurológico.

El método se basa en la premisa que el cuerpo es el principal vehículo de aprendizaje de los seres humanos.

Más precisamente se basa en que el movimiento y la conciencia que tomamos de él, es la cualidad que nos permite modificar nuestra acción, mejorando su calidad y bienestar no solo físico sino también emocional y mental.

GYROKINESIS EXPANSION SYSTEM®

Ejercicios que vigorizan y reeducan el cuerpo
para un movimiento fluido, relajado y poderoso

Presentado por Aerin Alexander

Buenos Aires, Argentina • Diciembre 17, 2009



La metodología **GYROKINESIS®** es un entrenamiento que utiliza **movimientos gentiles y orgánicos** combinados en diversas secuencias con ritmo y respiraciones que nos llevan a **un nuevo lugar físico, mental y espiritual**.

Creado por Juliu Horvath, esta modalidad de ejercicios nos guía simultáneamente a **elongar y fortalecer músculos y tendones** a la vez que **flexibiliza y moviliza las articulaciones**. Incorpora varios principios clave del Yoga, la Danza, la Gimnasia y el Tai chi chuan.

Este sistema compromete sistemáticamente todo el cuerpo y trabaja gentilmente las articulaciones y músculos a través de ejercicios rítmicos y ondulantes. Los movimientos **estimulan los órganos internos** y se integran diferentes patrones específicos de respiración con el propósito de **incrementar la coordinación, la resistencia y la actividad aeróbica**.

INFORMES, RESERVAS Y INSCRIPCION

(54 11) 154 424-7070

tiloargentina@gmail.com

Duerme mejor, Siéntete mejor, Goza más de la vida

SISTEMA SUEÑO PROFUNDO®

Clase para todo público de mejoramiento del sueño

Presentado por Aerin Alexander

Buenos Aires, Argentina • Diciembre 21, 2009



Duerme mejor, siéntete mejor, goza más de la vida. Esto es lo que experimentarás durante y después de esta clase con Aerin Alexander, Profesora Senior del SISTEMA DE SUEÑO PROFUNDO.

EL SISTEMA DE SUEÑO PROFUNDO consiste en movimientos gentiles y placenteros de la respiración y técnicas para **relajar** el cuerpo, **calmar** la mente y **arrullarte** a ti mismo para dormir. De este modo tendrás todo el sueño natural y el descanso que necesitas ¡Sin ayuda de fármacos! El sistema es enseñado actualmente por alrededor de 200 practicantes en 12 países.

Descubre el modo fácil, natural de:

- ✓ **Quedarte dormido** sin esfuerzo a la hora de ir a la cama
- ✓ **Volverte a dormir** después de haber despertado durante la noche
- ✓ **Lograr un sueño** más profundo y reparador

Esta clase presenta algunas de las prácticas y principios básicos del SISTEMA DE SUEÑO PROFUNDO. Aprende de tu propia paz en una atmósfera tranquila y amistosa. Todo mundo es bienvenido; no se requiere experiencia previa.

INFORMES, RESERVAS Y INSCRIPCION

(54 11) 154 424-7070

tiloargentina@gmail.com