



# EL MÉTODO GRINBERG®



## ¡Quítate un peso de encima!

## Programa de sesiones de 20 minutos de acuerdo al Método Grinberg®

Las sesiones de 20 minutos del Método Grinberg dan a la persona la experiencia de libertad de movimiento y expresión que se consigue al soltar esfuerzos físicos y tensiones. Las sesiones se dan a través del tacto y técnicas de movimiento en los hombros, nuca, brazos, manos y espalda alta a una persona vestida y sentada.

Los actos repetitivos en el ámbito del trabajo –desde sentarse en la misma posición durante un largo rato a muchas horas de concentración delante del ordenador, numerosas llamadas telefónicas, plazos de entrega, estrés, decisiones a tomar, etc.- son una fuente de acumulación de tensión física, que lleva a una incomodidad general y, a menudo, a numerosos síntomas. Afectan a todos, desde la secretaria hasta el director, desde personas que trabajan tras un mostrador a otros que corren de una reunión a otra.

A través de las sesiones de 20 minutos, la persona se beneficia de una experiencia única que le permite reconocer físicamente lo que puede conseguir a más largo plazo. La sensación inmediata de mayor salud y fuerza es el resultado de soltar el exceso de esfuerzo en su cuerpo. La sesión no “quita” el estrés del trabajo, pero hace a las personas más conscientes de la manera en que reaccionan en su cuerpo cuando están en el ambiente profesional. Esto les anima a tomar un rol más activo en su salud y bienestar, permitiéndoles beneficiarse de un menor estrés, mejor concentración y, sobre todo, un día de trabajo más agradable y eficiente.

Estudiantes y Practicantes cualificados del Método Grinberg utilizan una aproximación profesional única para enseñar y aprender a través del cuerpo. El programa de sesiones de 20 minutos complementa su entrenamiento profesional, permitiéndoles desarrollar su experiencia práctica y mejorar continuamente sus habilidades.

Todos los estudiantes y practicantes que toman parte en este programa han completado, como mínimo, su primer año de entrenamiento profesional y trabajan estrictamente con los principios éticos y estándares del Método Grinberg.

Los estudiantes y practicantes ofrecen las sesiones de 20 minutos de forma gratuita.



### Lugares dónde se ha hecho este programa:

“Parc de Recerca Biomèdica de Barcelona”, “Instituto Guttmann” Hospital de Neurorrehabilitación, “Festival de Cine Independiente de Barcelona”, “FNAC de Valencia y San Sebastián”, “Palau Robert” Generalitat de Catalunya (Barcelona), “Fusion for Energy” Barcelona, “Fira de la Terra” (varias ediciones), “Fira de Biocultura” (varias ediciones), “Mercado de Diseño de Sitges”, “Convent de Sant Agustí”

Además el proyecto se ha realizado -y se sigue haciendo- en diversos comercios, oficinas, escuelas y polideportivos de Barcelona y otras ciudades de España.