

# \*Exploraciones Somáticas\*

Bienvenido/a a las clases de **Sounder Sleep System**®

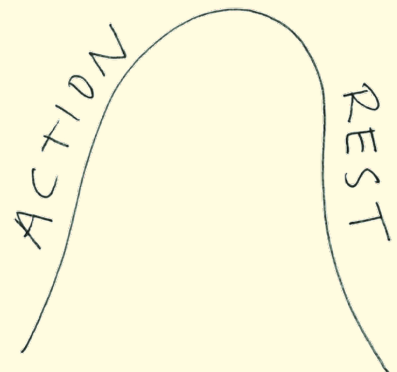
El *Sounder Sleep System*™ es una **práctica** que procura entrenar diferentes estados de atención en nosotros. Investigamos el movimiento corporal como vía de comunicación más directa con nuestro sistema nervioso. En ese sentido, el **Sistema de Sueño Sounder** puede considerarse como una meditación activa o *mindfulness*.



**¿Cómo el descanso puede ayudar en los procesos de salud física y espiritual?**

3 objetivos principales que buscamos:

- **Aprender herramientas somáticas** (prácticas que se guían oralmente) para propiciar la *reparación* luego de procesos de stress.
- **Experimentamos y estudiamos** las posibilidades *regenerativas* de nuestro propio cuerpo.
- **Ayuda al diseño de la propia vida:** Al sincronizarnos naturalmente nuestros ciclos de sueño. Para cuidar y entender las bondades de un sueño profundo.



El **Sounder Sleep System**® consta de unas 30 Lecciones que entrelazan respiraciones, y mini-movimientos con diferentes partes del cuerpo. Hace foco en las sensaciones corporales placenteras. Y desarrolla un aprendizaje gradual de la relajación corporal:

***El cuerpo aprende a relajarse***

Se basa en la confluencia de ciertas investigaciones neurocientíficas y el **Método Feldenkrais**® de Educación Somática. Todo este conocimiento fue desarrollado por Michel Krugman, que también se inspiró en artes y sabiduría oriental.

**Más información de Sounder Sleep:** [SounderSleepSystem.org](http://SounderSleepSystem.org)

Michel Krugman investigó mucho los problemas del dormir en nuestra cultura occidental, global. Escribió **Why America Cant Sleep??** y escribió **Insomnia Solution** ([Review del libro en Amazon](#))

Tres elementos del **Sounder Sleep System**®:

***Respiración      Movimientos***

***Práctica***

*La práctica son clases o lecciones que nos relacionan con diferentes partes del cuerpo, ayudando a la experiencia de la integración de la autoimagen personal.*

***Algunos temas que tocamos:***

***Ansiedad: La mente durante la noche.***

***Reversibilidad del sueño.***

***Los ciclos del sueño.***

***Principio de Placer.***

***El Camino del no esfuerzo.***

***El sueño reparador.***

***La dimensión espiritual del dormir: soltar.***



ONLINE

**Clases de Sounder  
Sleeeeeeep zzZzzz**

## ***“Una reconciliación con nuestra parte que quiere descansar”***

***Alfo Palombo***

***Instructor Sounder Sleep System. Focusing Trainer.***

***[alfohumano.com.ar/educacion-somatica/](http://alfohumano.com.ar/educacion-somatica/)***

***“Gracias, estos hábitos de nuevas exploraciones me despojan de pensamientos negativos asociados al sueño. Te agradezco de corazón.”***

***Laura Brandt @espacio\_de\_calma***

### ***Formato de las clases:***

**Online por Zoom.** (No es un requerimiento la cámara encendida)

**Regulares. Cada 15 días. *Te unís cuando quieras.***

**Discusión y práctica. 1h 30m**

**NO ENVIAMOS VIDEO NO ES UN CURSO ASINCRÓNICO  
SI MP3 para practicar y aprender, y material de lectura.**

### **Días de encuentro**

**Regulares los sábados cada 15 días,**

**Horario: 10 hs a 11:30 hs ARG. [\(Convertir a tu ciudad\)](#)**

**Fechas: 13/01, 27/01, 10/02, 24/02, 09/03, 23/03, 06/04,  
20/04.....y así...**

### **Intercambio:**

4000 \$ ARG por clase o 12 Usd.

2 clases \$6000 por mes o 20 Usd.

\*Valores referenciales. Posibilidad de becas e intercambios contándonos [cuerposinfin@gmail.com](mailto:cuerposinfin@gmail.com)

## Inscripción a **\*Exploraciones somáticas\***

En este formulario de Google:

→ <https://forms.gle/FUAnyhhdpTrpnZ7u6>

Te enviamos link zoom, intercambio, material de lectura y recordatorios antes de nuestros encuentros por EMAIL.

Más actividades para **Un Cuerpo Sin Fin** en:

<https://www.instagram.com/cuerposinfin/>  
<https://alfohumano.com.ar/calendario/>

\*Grupo de lectura\*

<https://forms.gle/Lb7oTaGwNfy9wxu5A>

\*Despejar el espacio\*

<https://forms.gle/HZpabPS38N5a96U4A>

# *Cuerpo Sin Fin*

Es una comunidad de aprendizaje, para la práctica y aplicación de disciplinas somáticas: Focusing, Feldenkrais® y Sounder Sleep System.

\*Acompañamos los procesos de certificación internacional para Focusing <https://focusing.org/> y Sounder Sleep System <https://soundersleepsystem.org/>