



Nuestro cuerpo acumula cada día tensiones y cargas que producen desequilibrios y bloqueos. La espalda, el cuello y, en general, todo el cuerpo, se endurecen. El organismo se aleja cada vez más del bienestar.

Con Rolfin®, es más fácil de lo que imagina conseguir una postura equilibrada y sin dolor.

Rolfin®

Traugott Wahl

Certified Advanced Rolfer®

Miembro del Dr. Ida Rolf Institute
desde 1990

Pamplona:

C/ Las Fuentes, 17, bajo B
31620 Olaz - Navarra

Vitoria / Gasteiz:

C/ Rioja, 11, 4º oficina centro
01005 Vitoria / Gasteiz

Barcelona:

Av. Riera de Cassoles, 21, local 4 – Ermie
08012 Barcelona

Para más información y cita previa:

Tel. 948 34 88 37 - 656 337 674

traugott.wahl@gmail.com

Web:

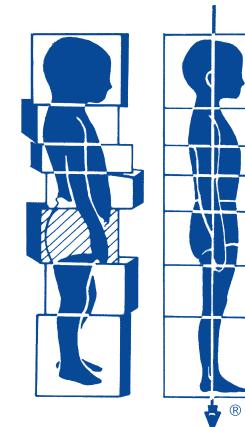
<https://rolfingpamplona.com/>

Asociación Española de Rolfin®:

<https://aerolfin.es/>

European Rolfin® Association:

<https://rolfin.org/>



Rolfin®

**Integración estructural
Educación postural**



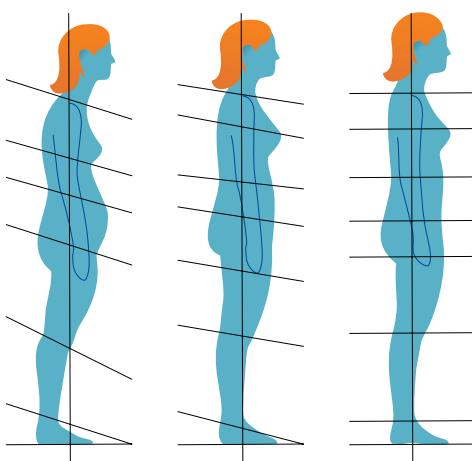
Qué es el Rolfung®

De forma inconsciente, adoptamos malas posturas y tensiones que acaban afectando a nuestro bienestar.

El Rolfung® es un método para **mejorar la postura y el aspecto físico, aliviar tensiones y aumentar la flexibilidad** y el bienestar.

El Rolfung® aprovecha las cualidades elásticas del tejido conectivo o fascia para que el cuerpo reencuentre su **equilibrio** con la fuerza de la gravedad.

La fascia es un tejido blando y moldeable que envuelve los órganos de nuestro cuerpo. Es como un traje de neopreno que rodea los huesos, los músculos, los nervios, los órganos...



Cómo funciona

El tratamiento básico consiste en:

- 10 sesiones individuales en las que el Rolfer® libera mediante manipulaciones precisas las zonas bloqueadas por la tensión. Las sesiones facilitan **tomar conciencia del cuerpo** y descubrir una manera más armoniosa de estar y de moverse.
- Se trabaja la **respiración**, la forma de **apoyarnos en el suelo**, la **orientación** del movimiento y la **propiocepción**.
- El Rolfer® acompaña y ayuda al cliente para que descubra sus patrones de respiración, posturas y gestos repetitivos, etc.
- Usando ejercicios de reeducación activa se adquiere la "inteligencia corporal". Ella nos aporta la **capacidad de autorregulación** para ponernos de nuevo en equilibrio.

Quién puede hacerlo

Personas de cualquier edad que quieran mejorar su estado físico o aspecto externo.

Para qué hacer Rolfung®

Para conseguir:

- Mejora postural, del aspecto físico, de la flexibilidad y la coordinación.
- Movimientos más eficientes y armoniosos.
- Mayor libertad en las articulaciones.
- Alivio de dolores y tensiones.
- Mayor energía y motivación.
- Disminuir el riesgo de lesiones.
- Recuperación de lesiones.
- Aumento del bienestar personal.

Un cuerpo es una red que conecta todo con todo lo demás.

Ida Rolf



Traugott Wahl, Certified Advanced Rolfer®, es miembro acreditado del Dr. Ida Rolf Institute desde 1990 y de la Asociación Española de Rolfung®.