

ESTIRAMIENTOS DE CADENAS MUSCULARES + MICROMOVIMIENTO con el MÉTODO CCM®

CLASES REGULARES **ONLINE** en **directo**

El Método CCM® combina estiramientos de cadenas musculares (75%) + micromovimiento terapéutico (25%) en una misma sesión.

Las clases son **guiadas solo por voz**, paso a paso. Para que puedas llegar hasta donde tu cuerpo te permite, poniendo toda la atención “*de piel hacia adentro*”, en tus sensaciones.

Tienen una duración de **90 min**, una vez a la semana.

Su objetivo principal es relajar el SN, liberar patrones tensionales profundos, agilizando el movimiento, alineando la postura desde un enfoque respetuoso con las limitaciones musculares y articulares de cada persona, introspectivo, suave, pero profundo.

Trabajamos con materiales sencillos y caseros, tanto para adaptar la práctica como para potenciarla.

IMPORTANTE

- que tengas conexión estable y dispositivo con cámara
- que te pueda ver, en lo posible, desde arriba las dos mitades del cuerpo.
- No se trata de "hacerlo bien". Lo importante es estar presente escuchando tu cuerpo, tus limitaciones articulares y musculares. NO FUERCES. Lo demás ya vendrá.
- Recuerda que te guio con mi voz. Si algo no lo captas no te levantes, no enciendas micro para hablar. Yo te observo e intentaré ayudarte. Creamos un espacio introspectivo para este tipo de trabajo tan nutritivo.
- Espacio amplio para abrir al máximo brazos y piernas. Suelo aislado de frío, si coges frío no se relajan los músculos y tanto el estiramiento como la relajación serán dificultoso.
- Ropa cómoda y flexible.

ESPACIO

Suelo aislado de frío y lo más amplio para abrir brazos y piernas sin obstáculos

Ideas :

- una alfombra grande y una esterilla encima
- o dos esterillas antideslizantes juntas.
- o tatami

CÁMARA

Coloca la cámara de tu dispositivo en diagonal y alta, para que te vea mejor y pueda guiarte. Que se vea desde arriba tu cuerpo y las dos mitades.

MATERIALES 🖋️🎯 (alternativa casera al lado)

- PELOTA FITBALL de 25 cm de diámetro aprox si hay problemas de rodilla (o cojines)
- Un palo largo de 1,5 m mínimo, puede valer el de la fregona o de escoba
- Una pelota de espuma pequeña (que te quepa en la mano) o un par de calcetines enrollados formando bola).
- Una pelota de frontón o tenis. (Si no tienes puedes utilizar calcetines doblados con 3 o 4 nueces, canicas o piedras dentro formando dos bolas pequeñas)
- Medio churro natación (córtalo por la mitad, preferentemente sin agujero). Si no quieres invertir en churro enrolla una toalla grande en un palo
- Dos toallas medianas.
- Una cinta elástica o cinturón (también vale uno de albornoz, de pantalón, de yoga...)

TODOS LOS MATERIALES LOS PUEDES ENCONTRAR EN DECATHLON

📌 **Apúntate a una Clase de PRUEBA ONLINE en DIRECTO vía Google Meet**

1 oct 2025 19:00 CEST

Puedes encontrarme en:

[Cory Holistica: Home](#)

[Instagram](#)

CORY HOLISTICA
TERAPEUTA EN MASAJES

Comparte con quien creas que pueda necesitarlo.

Escríbeme para cualquier consulta.

¡Abrazo !

Cory