

Imprimir |

Metamorfosis interna

¿Cómo encontrar un poco de paz cuando tenemos mil y una cosas que hacer?

FABIOLA POMAREDA / La Raza | 2009-06-07



Los cursos y actividades que ofrece a la comunidad la Inner Metamorphosis University (IMU) están todas orientadas hacia el bienestar interior. Este centro ofrece clases de danza del vientre tribal, meditación y Feldenkrais, y también organizan excursiones a reservas forestales, para caminar en silencio y disfrutar de la naturaleza.

Su dueña y creadora, la alemana Amona Buechler, nos recibe un sábado a medio día en el Lake-Side-Café, una cafetería y restaurante vegetariano dentro del cual se ubica la IMU, en el barrio de Rogers Park.

POCO USO DE MÚSCULOS

Buechler es la instructora de Feldenkrais, técnica en la que se entrenó en Italia.

Explica que consiste en sentir nuestros patrones habituales de movimiento y realizar actividades en las que nos movamos con gracia pero sin hacer mucho esfuerzo; es decir, "usar lo menos posible los músculos", ríe.

Aquí también se ofrecen algunos eventos gratis como las series de películas inspiradoras, talleres de meditación, sesiones de improvisación musical y celebraciones a la luz de la luna llena.

A partir del 19 de junio habrá una serie de actividades impartidas por el guía espiritual Bhashkar Perincherry, como talleres, y un retiro de meditación en Camp Ronora, Michigan.

MOTIVACIONALES

Como parte de sus películas inspiradoras, este 6 de junio transmitirán "Song of Songs", un documental sobre las relaciones de pareja.

El 13 de junio empieza la serie sobre discapacidades o habilidades en común con el documental "Yellow Brick Road", sobre la organización ANCHOR (Answering the Needs of Citizens with Handicaps through Organized Recreation). El 4 de julio transmitirán "Body and Soul: Diana & Kathy", documental sobre dos activistas que se convirtieron en mejores amigas después de conocerse, hace 40 años en un hogar para personas con cierta discapacidad física o mental.

Imprimir |

Cerrar ventana

CANALES [Autos](#) | [Clasificados](#) | [Deportes](#) | [Diversión](#) | [Educación](#) | [Entretenimiento](#) | [Negocios-Finanzas](#) | [Inmigración](#) | [Móvil](#) | [Noticias](#) | [Recetas](#) | [Salud](#) | [Teleguía](#) | [Vida y Estilo](#) | [Voto Latino](#) |

PUBLICACIONES [La Opinión](#) | [El Diario](#) | [Hoy NY](#) | [La Raza](#) | [El Mensajero](#) | [La Prensa](#) | [Vista](#) | [La Vibra](#) | [Contigo](#) | [Rumbo](#) |

[Advertise](#) | [Contáctanos](#) | [Privacidad](#) | [Términos de uso](#) | [Índice del sitio](#) |

© Copyright 2009, **impreMedia** Digital, LLC All rights reserved