

## GIMNASIA BOTHMER (GB)

- *Dota de verticalidad, presencia y empoderamiento*
- *Aumenta Equilibrio físico y emocional*
- *Mejora Orientación espacial*
- *Evitar dolor de espalda*
- *Mejora la postura*

La Gimnasia Bothmer creada hace un siglo por Friedrich von Bothmer es un aprendizaje del movimiento consciente en relación con el espacio a través de la ejecución de unos ejercicios arquetípicos desarrollados con el principal propósito de conquistar la verticalidad, característica fundamental de la constitución física del Ser Humano.

En el espacio Hypatia, la Gimnasia Bothmer se combina con juegos y dinámicas orientadas a fomentar el carácter social del Ser Humano a través de la escucha, la empatía, el respeto y por supuesto el buen humor. Estas dinámicas también estimulan en los adultos la vías psico-motrices que evitan y retardan el deterioro cognitivo.