

# GRUP DE DESBLOQUEIG CORPORAL



## “A través del cos”



### *Acompanyat per Miguel Ángel Tena*

Us proposem un espai per poder aturar-nos i reconèixer el que està passant al meu cos; el que a vegades no sé o no puc escoltar perquè sempre hi han temes “més importants” que jo mateix@

Partint de de la base que des del dia que naixem fins al moment actual, totes les experiències i història queden enregistrades al nostre cos. Durant dues hores farem protagonista al cos per poder saber com estic realment en lloc de com “crec” que estic.

A través de Teràpia Corporal Integrativa (TCI), de respiració, moviment, música, bioenergètica, contacte, quietud, paraula i silenci anirem creant la intimitat necessària per aturar el mon extern una estona i poder mirar cap al nostre mon intern.

Amb gentilesa i molta cura anirem afluixant les cuirasses auto imposades que tots portem per sortir-ne una mica més conscients de la nostra realitat.

*“No és tant cercar la llum directament sinó treure les fulles que no la deixen passar”*

**Dos dies al mes a concretar en horari de 19:00-21:00**

**+ Informació / Inscripció: [3sentits.tci@gmail.com](mailto:3sentits.tci@gmail.com) – 610 775 918**

**Places limitades a 9 persones per assegurar la qualitat del grup-**

**Miguel Ángel Tena: Terapeuta corporal integratiu, sistèmic, i gestalt.**

**Format al SAT, anàlisi bioenergètica i psicologia dels eneatips del Dr. Claudio Naranjo**