

MOVIMENT I RESPIRACIÓ

GRUP QUINZENALL DIJOURS DE 10 A 12h



En el nostre dia a dia sovint ens descuidem de respirar i estar per nosaltres mateixos. El grup ofereix la possibilitat de donar espai i temps al nostre cos un cop per setmana.

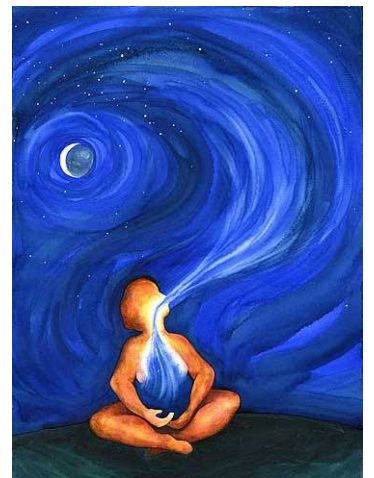
Allà podrem expressar i experimentar noves maneres de respirar i moure el nostre cos.

A QUI VA DIRIGIT

A totes aquelles persones que vulguin tenir un espai per deixar-se anar, per estar tranquils i per sentir-se més lliures

QUINS SON ELS OBJECTIUS

- Contactar amb el cos a través de la respiració i moviment
- Posar consciència al meu tipus de respiració.
- Aprendre a respirar més completament i profundament
- Autoregular-se a través del moviment i la respiració.
- Deixar anar les tensions del dia a dia, i expressar-les.
- Conèixer els nostres mecanismes corporals i la nostra manera de ser
- Parar i escoltar-nos per contactar amb les nostres necessitats reals i així poder satisfer-les.



COM HO FAREM

A través de diferents tècniques corporals i, sobretot, a través de buscar el moviment espontani del propi cos i la seva autoregulació

IMPARTIT PER:

Gemma Bosch, Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'esport (col.11143) Terapeuta corporal integrativa, postgrau Cos i Art amb Andres Waksman, postgrau psicocorporal amb Cherif Chalakani. Moviment autèntic amb Andrés Waksman. Coordinadora de 3Sentits. Docent i tutora de TCI a l'Espai TCI de Barcelona i Cardedeu. Terapeuta corporal adults i adolescents a Barcelona i Cardedeu.

HORARIS I LLOC

DIJOURS DE 10 a 12h quinzenal a 3Sentits. C/ Escultor Ilimona nº2

MÉS INFORMACIÓ

Silviapalou3sentits@gmail.com /Gemma Bosch 665 11 52 62/ www.3sentits.cat

Sessió gratuïta el 19 de setembre