



GRUP: COS i MOVIMENT

EXPRESSIU per a ADOLESCENTS

PER A QUÈ?

- Ajudar a crear una imatge positiva de sí mateixos per afavorir una bona autoestima.
- Valorar l'expressió i creativitat corporal per no caure en complexos.
- Comunicar-se a través del llenguatge corporal, afavorint la desinhibició en relacionar-se.
- Eliminar tensions acumulades de manera positiva a través del moviment.
- Descobrir una manera de gaudir espontània i sana que neix del seu propi cos i del sentir.
- Integrar recursos terapèutics que afavoreixen l'autoregulació emocional perquè els puguin utilitzar en el dia a dia davant d'estats desregulats.



COM ES PLANTEGEN LES SESSIONS

- Iniciarem les sessions amb un breu escalfament guiat per anar poc a poc entrant en el moviment espontani que sorgeix de cadascun a partir de propostes concretes.
- Facilitar propostes tan individuals com en grup, per tal d'afavorir la socialització i establir maneres de relacionar-se des del cos.
- Incorporar elements expressius com el dibuix, l'escriptura o la paraula per integrar el treball fet durant la sessió i els aspectes emocionals que hagin emergit.

GRUP: Adolescents amb edats compreses entre 14 i 19 anys. Grups d'un mínim de 5 persones i un màxim de 8.

HORARI: Dos dijous al mes de 19'30 a 21h.

LLOC: A 3SENTITS C/ Escultor Llimona, 2. Cardedeu (08440)

PREU: 60e/mes.

IMPARTIT PER: Vanesa Queral, Terapeuta Gestalt en adolescents, de 3sentits. Formada en dansa teatre a espai Arsènic, moviment expressiu i improvisació. Laboratori de creació amb Andrés Wacksman. Meditació vipassana.

Per a més informació i reserva en el correu: vqueral@gmail.com o telf 695173496