



# GRUP DE DESBLOQUEIG CORPORAL

## “A través del cos”

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

Durant dues hores, sense fer servir la paraula, farem protagonista al cos per poder saber com estic realment en lloc de com crec que estic,

A través de teràpia corporal, de respiració, moviment, música, bioenergètica, contacte, quietud i silenci s'anirà creant la intimitat necessària per aturar el món extern una estona i poder mirar el nostre món intern.

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

Tot i que aquest grup no és de caire terapèutic, ens podrem beneficiar de tots els missatges que ens vagi donant el cos i acompanyar-los com sigui necessari.

***El primer i el tercer dimecres de cada mes en horari de 19:00-21:00 – Octubre a Juny***

Els dos darrers divendres de setembre hi hauran dos tallers gratuïts per poder-ho provar; hora encara a convenir.

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

Preu: 65 Euros– places limitades per assegurar la qualitat del grup-

Miguel Ángel Tena: Terapeuta Gestalt, Corporal integratiu, teràpia sistèmica, anàlisis bioenergètica i psicologia dels eneatips.