



PER AL DESENVOLUPAMENT DE L'ÉSSER NATURAL

- Espai per a sentir.
- Espai per moure, expressar i donar-li veu al sentir.
- Espai per conèixer i compartir des del sentir.

Horari de sessions en grup:

Dilluns: 11 a 12 h

Divendres: 18 a 19 h

Lloc: Namasté C/Varsòvia, 52 (93 436 56 71)

Preu: 40 € al mes. 12€ classe solta.
5€ classe de prova

Sandra Sales Reid:

Terapeuta Gestalt.

Terapeuta de Shiatsu i moviment .

Ballarina de dansa contemporànea
diplomada a l'Institut del teatre .

Llicenciada en pedagogia de la dansa a
l'institut del teatre.

Membre fundadora de La Casa Àmbar.

Cos Conscient Moviment Creatiu és una proposta que parteix de lo corporal . És des del contacte amb el **cos** on començarem el viatge. Un cop posem l'atenció al cos aquest actua com una àncora que ens manté presents (aquí i ara) i ens permet ser **conscients** de tot allò que anem vivint. Anirem acompanyant tot el que anem sentint a través de l'expressió corporal fent ús de la paraula per a concretar i definir les vivències. Actualitzarem el sentir entregant-nos al **moviment** constant i posant-nos en contacte amb el **cos creatiu**.

La **proposta grupal** permet transitar el propi viatge amb l'ajut i suport del grup. Sentir-nos part d'un col·lectiu sense perdre la individualitat tot practicant la coherència amb un mateix mentre ens relacionem amb els demés. El grup permet compartir vivències. La música ens acompanyarà en aquest viatge.