

MOVIMIENTO Y QUIETUD

En este taller nos acercamos al movimiento y la quietud como estados complementarios que nos proporcionan:

- Salud psicofísica.
- Regulación emocional.
- Conexión intra e interpersonal.

Las actividades desarrolladas se asientan en tres pilares o áreas de contenidos:

- Movimiento consciente.
- Meditación.
- Dinámica grupal.

Las clases, eminentemente prácticas, comparten algunas características:

- Están compuestas por ejercicios provenientes de muy diversos ámbitos y disciplinas.
- Cada sesión gira en torno a un tema, que se enfoca racional y emocionalmente.
- Se aprovecha la sinergia del grupo como fuente de motivación y aprendizaje.
- La música tiene un papel protagonista como evocadora de estados anímicos.
- También están presentes materiales verbales de apoyo como cuentos, metáforas, lecturas... que facilitan la comprensión y vivencia del tema.

OBSERVACIONES: Se trata de realizar un trabajo personal , progresivo, que requiere compromiso consigo mismo/a y con el grupo, por lo que la asistencia regular es imprescindible.

NÚMERO MÁXIMO DE ALUMNOS: 14

HORARIO: Miércoles 11'30 h. - 13'00 h.

FACILITADORA: Diana Manrique de Antonio. Psicóloga. Formadora en grupos de desarrollo personal.