

Estimad@s Amig@s:

Os invitamos al próximo encuentro del día 20 de Febrero de Talleres de Vida más Plena.

Talleres:

MANTRAS

Imparte: Teresa Castro

Los mantras pueden ser utilizados con diferentes propósitos, por ejemplo como medio de relajación o bien para alcanzar la meditación. También pueden recitarse para conectar con la Divinidad y/o nuestra propia Esencia. En cualquier caso los mantras liberan a la mente del flujo constante de pensamientos que la confunden y crean en su lugar Armonía y Paz.

YOGA DE POLARIDAD

Imparte: Javier Lorente

El Yoga de Polaridad son unos ejercicios desarrollados por Randolph Stone creador de la Terapia de Polaridad, que permiten activar los flujos vitales de energía del ser humano. En este taller se realizarán una serie de dinámicas individuales y de pareja, para activar el flujo de las propias bioseñales del cuerpo, aprovechando las diferencias de potencial naturales de las diferentes zonas del organismo. Para permitir esa danza sagrada entre lo masculino y lo femenino, esos aparentemente opuestos y complementarios. Estableciendo un punto de unión, en el que se crea el vacío necesario para desplegar todo el potencial emergente del Ser.

MASAJE METAMÓRFICO

Imparte: Juana

El masaje metamórfico consiste en **un toque suave e intuitivo de los pies**, las manos y la cabeza. En ellos se reflejan una expresión completa de quienes somos, nuestras memorias y nuestras posibilidades. Acompañamos a la persona a despertar su sabiduría interna para liberar energía y memorias estancadas, y de esta forma, sanar el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu.

TALLER SOBRE LA RABIA

Imparte: Mar Pino

En este taller se elaborarán una serie de dinámicas para poder expresar esta emoción, en un contexto seguro y terapéutico. Para así adquirir herramientas para gestionar de manera más positiva esta emoción.

MOVIMIENTO AUTENTICO

Imparte: Amparo Chiva

El movimiento auténtico es un abordaje corporal simbólico que posibilita la apertura y expresión creativa de contenidos del mundo interno a través del movimiento y de la función imaginaria de la psique. En este taller enfocaremos este trabajo para la limpieza de nuestra aura, y así equilibrar nuestro campo de energía.

DANZA ORIENTAL:

Imparte: Susana Vidal

Las danzas orientales son consideradas como las más antiguas del mundo, sus orígenes hacia el año 3000 A.C. Son movimientos que nos sanan, donde se aumenta el autoestima, se equilibran los dos hemisferios del cerebro de manera natural, se desbloquea el cuerpo, la mente y el alma, y reforzamos nuestra condición masculina o nuestra condición femenina. Las danzas orientales nos conducen a un mágico proceso de sanación.

MÁS INFORMACIÓN:

Lugar: LLiça d'Amunt carrer Mossén Blancafort, núm. 5 (El centro está justo al lado de la iglesia de Lliça d'Amunt)

Hora de encuentro: 10:15 h Hora comienzo: 10:30 h

Participantes: Los Talleres son gratuitos y están abiertos a todas las personas mayores de edad, que deseen participar de forma activa y constructiva en los mismos

Material necesario: Ropa cómoda, cojín, manta y pareo para el taller de danzas orientales.

Comida: Comida de TRAJE (lo que traje yo, lo que trajiste tú y lo que trajo el otro). Trae algo de comida para compartir y agua para todo el día (no bebidas alcohólicas)

Información e inscripciones: Enviar un correo a:

vidamasplena@gmail.com indicando el nombre, apellidos y un número de teléfono de contacto (móvil preferentemente). Plazas limitadas

O llamar al teléfono: 669882981 (Juan Osuna)

Inversión: 10 euros para material, mantenimiento del local y asociación.

Para ver un plano de ubicación de google, haz un clic en el siguiente enlace:

http://maps.google.es/maps?f=d&source=s_d&saddr=sabadell&daddr=mossen+blancafort,+5+lli%C3%A7a+d'amunt&hl=es&mra=ls&ll=41.610966,2.237696&sspn=0.006658,0.013711&q=mossen+blancafort,+5+lli%C3%A7a+d'amunt&ie=UTF8&ll=41.610309,2.2387&spn=0.006658,0.013711&z=16

Desde Barcelona se puede llegar en autobús a través de la empresa Segalés. Te adjuntamos información sobre la línea, paradas y horarios. Para cualquier información adicional, llama al teléfono de la citada empresa: 902 130 014.

Por favor, envía esta información a cualquier amigo/a que pueda interesarle. Gracias

Un abrazo de corazón,

Organizadores de Vida más Plena