



CASA VIRUPA

CUERPO, SENTIDOS Y MOVIMIENTO CONSCIENTE

A cargo de Emma Villavecchia - En BARCELONA

HABITAR EL CUERPO

Este taller parte de la conciencia corporal como una de las bases del autoconocimiento, el bienestar y el cuidado de uno mismo y del entorno. Habitando nuestro cuerpo podremos conectar con el momento presente y nos sentiremos más a gusto en nuestra propia piel.



OBJETIVOS

Aprender a disfrutar del cuerpo y del movimiento

Desarrollar la sensibilidad sensorial

Observar la interdependencia entre el cuerpo y la mente

Adquirir herramientas simples para aliviar y prevenir molestias corporales

Cultivar el cuidado mútuo y la escucha grupal



PARA QUIÉN

- Quien se sienta desconectado/a de su cuerpo
- Quien tenga molestias o dolores crónicos
- Quien trabaje de pie o sentado/a muchas horas al día
- Quien quiera profundizar y disfrutar de su relación con el cuerpo
- Quien practique deporte, yoga, danza, música, teatro... y quiera obtener nuevas perspectivas.

*No requiere experiencia previa

*Abierto a todas las edades





CÓMO SE HACE

A través de ejercicios simples que parten de la respiración y los cinco sentidos, desarrollaremos una sensibilidad que nos permitirá escuchar mejor los estímulos del cuerpo. Paralelamente, ganaremos ligereza y aliviaremos tensiones mediante movilizaciones y una revisión de la postura y del caminar. También ampliaremos nuestra conciencia del entorno a través de ejercicios en pareja y juegos grupales.



SESIONES

Sesión 1

El tacto / Lunes 30 de septiembre de 19.30 a 21 h

Sesión 2

La vista / Lunes 7 de octubre de 19.30 a 21 h

Sesión 3

El contacto / Lunes 14 de octubre de 19.30 a 21 h

Sesión 4

La mirada / Lunes 21 de octubre de 19.30 a 21 h

Sesión 5

La escucha / Lunes 28 de octubre de 19.30 a 21 h

INFORMACIÓN PRÁCTICA

DÓNDE

En BARCELONA.

En el centro Taiji Natural (C/Ballester 69, 08023).



APORTACIÓN ECONÓMICA

El taller tiene una aportación de 70 € por persona.

Se puede reservar plaza haciendo una transferencia al número de cuenta:

ES67 3025 0005 8014 3330 0546.

Concepto: “Taller CCCV”.

(*) Información adicional

Para reservar plaza, hay que abonar al menos el 20 % del importe del taller antes del 29/09.

El precio de la sala no está incluido.

QUIÉN LO IMPARTE



Emma Villavecchia

Emma Villavecchia, licenciada en Artes y Humanidades, especializada en danza contemporánea (Bennington College, EEUU). Cofundadora de la compañía de danza Three Planes Collective. Profesora de danza para adultos y niños en diferentes centros de Barcelona. Actualmente es estudiante del Curso de Meditación de Casa Virupa y está formándose como Educadora Somática del Movimiento con la escuela Body-Mind Centering®.

CONTACTO

Si te interesa, envía un correo a
inscripciones@casavirupa.com

Sobre la colaboración con Casa Virupa

Este taller forma parte de la red de talleres que ofrece Casa Virupa.

Está ideado como una aproximación al mundo

del desarrollo personal mediante la conciencia del cuerpo.

Por ello, es un preámbulo perfecto para el Curso de Meditación de Casa Virupa.

Más información

www.casavirupa.com

Casa Virupa | Centro de meditación y retiros

C/ del Castell, s/n, Tavertet. 08511



CASA VIRUPA