

Curs 2016-2017

6 de maig de 2017

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri

Consciència i salut: TALLER DE DIAFREOTERÀPIA

Sergi Gómez

TALLER DE DIAFREOTERÀPIA: AFLUIXANT ULLS, MANDÍBULA I COLL

El control i la inhibició de les emocions, com la ràbia, la por, la tristesa, i inclús l'alegria es donen en gran mesura tancant, contraent i rigidificant la zona del coll, de la mandíbula i dels ulls. Us proposem un Taller de 3 hores on, a més de fer estiraments globals mezieristes, farem tot un treball minucios de la Part Alta del cos, prenent consciència i estirant ulls, boca, mandíbula, la musculatura de la cara, el coll i la base del crani. Tanmateix donarem apertura a aquests 3 anells Bioenergètics: l'ocular, l'oral i el cervical, tant importants per l'expressió i la comunicació. Alliberant la part alta del cos també afavorim el flux energètic.

Us animeu?

Amb la Diafreo utilitzem diferents postures adaptades a cada persona. Prenem com a base un treball corporal basat majoritàriament en el Mètode Mézières. Busquem estirar les cadenes musculars de la manera més global possible, observant minuciosament les diferents compensacions i resistències que van apareixent en diferents punts del cos. Gràcies a incidir sobre la cuirassa muscular (defensiva i alhora limitadora), ens obrim a una valuosíssima informació en forma de memòries, emocions, moviments, sensacions, experiències o imatges retingudes en les diverses contraccions musculars. Expressions emocionals del cos, emocions i informacions que, un cop alliberades, permeses i elaborades, ens portaran a una major comprensió de nosaltres mateixos, a noves formes d'expressió i a la possibilitat de "canvi".

Sergi Gómez, *Terapeuta corporal. Terapeuta Gestalt. Homeòpata.*

Organitza

Casa d'Espiritualitat Sant Felip Neri
i Fundació Valors Humans
Nena Casas 37- 47
www.casaespiritualitatsfneri.com

Reserva necessària

caesfelipneri@gmail.com

Informació

Dia: dissabte, 6 de maig.

Horari: De les 10 del matí a la 1 del migdia.

Treball grupal. Cal portar roba còmoda.

Aportació: 30€. Socis Dana/amics Fundació: 25€.