

CONCIENCIA CORPORAL ANATOMÍA VIVENCIAL

Ona Mestre y Chabela Cortés

2 CURSOS COMPLEMENTARIOS

- ☆ 20 al 22 Julio , 19h a 21h - Donación
- ☆ 23 Julio, 11h a 14h 15h a 18h -40 €

Abriremos la conciencia de nuestro cuerpo, prestando atención al flujo y uso de la energía interna y a lo que necesita aquí y ahora. Cuando se abre el corazón nos posibilita unir el cuerpo, la mente y el alma; a ese momento le llamamos Presencia.

No crean nada de lo que les digo, experimentenlo.

Krishnamurti

Centro de Ioga Omshanti de Granollers

Organizamos el curso con la intención de crear una escuela de Formación de Conciencia Corporal en Omshanti, el próximo curso 2011-2012.



*Una persona sale de viaje y es otra quien regresa.
Éste es el sentido del viaje que os proponemos,
y de todo auténtico viaje.*

¿Qué es el curso de conciencia corporal y anatomía vivencial?

- ✓ **Es un entrenamiento de la conciencia del cuerpo que presta atención al flujo y uso de la energía interna.**

Es un viaje desde la sinceridad de la escucha y un espacio de encuentro con la presencia. Es un trabajo más vivencial que racional. El cuerpo vibra con la experiencia curiosa entre el saber y el no saber, el entender y el no entender, lo conocido y lo no conocido... Sin embargo, la mente está acostumbrada a buscar la razón, algo concreto y tangible... La conexión con nuestro espacio interno nos transmite la sensación del silencio y quietud y, a la vez, podemos percibir alguna vibración o movimiento interno, sutil, algo revelador de nuestro estado en todo los niveles. Cuando se abre el corazón nos posibilita unir el cuerpo, la mente y el alma. A ese momento le llamamos "la Presencia".

- ✓ **Es un curso para la salud.**

Corrige la alineación y mejora la circulación de energía, por lo que colabora con el buen funcionamiento de todos los sistemas (sistema nervioso, esquelético-muscular, cardiovascular, respiratorio, digestivo, etc.).

- ✓ **Es un curso para la creatividad.**

Ayuda a eliminar las tensiones musculares dando más poder y claridad a nuestros sentidos, abriendo paso a nuestra emoción.

Nos permite vivir en contacto con nuestro mundo interno, que es la fuente más profunda de nuestra creatividad.

Otros beneficios incluyen flexibilidad, gracia y presencia.

- ✓ **Es un curso para el conocimiento de uno mismo y la propia expresión del ser.**

Nos enseña que un profundo acuerdo entre el pensar, sentir, hacer y decir es posible. Es un taller para la integridad del ser. Que nos abre a la conciencia de nuestro cuerpo y a lo que necesita aquí y ahora.

¿Para qué sirve y cuáles son sus objetivos?

- Poder pensar, hablar, cantar y bailar desde otro punto de vista, desde otro lugar más consciente.
- Relajación activa de la lengua: relajación activa de todo el organismo.
- Sentir las articulaciones como espacios de energía.
- Es una combinación de la experiencia – que es lo que lleva a despertar la sensibilidad y a comprender la importancia del foco de atención – y el análisis de lo experimentado – que es lo que lleva a la comprensión e integración de los conceptos que la experiencia transmite.

¿Para qué hacer este curso?

Para disfrutar desde el conocimiento personal, la interacción grupal y la creación. Danzar y cantar los ritmos, pulsos y sensaciones, para re-conocerse en la propia esencia y expresar los deseos y la emoción con la acción y la intuición.



¿Qué recibirás en este curso?

- Abrirte al campo sensorial perceptivo de la energía de tu cuerpo.
- Visualizar las conexiones energéticas y el gran potencial de vida que somos.
- Sensibilizar nuestros espacios internos y, desde ellos, dejar fluir el movimiento para abrirnos al ser creador que somos y a la intuición.
- Estar presentes con la respiración, la visualización, la vibración del sonido-voz, la fuerza de la imaginación y el movimiento-danza-improvisación.
- Aprender a recibir y entregar esta energía de vida, recuperando el equilibrio del movimiento y hallar la intuición de tu ser.
- Reconectarnos a nuestra esencia y sentir que en esta vida hemos venido a crear; somos creadores.
- Hacer de nuestra vida una forma armónica de fluir con el todo, sin miedos, sin resistencias, soltando las tensiones.

- Aprender que, con menos esfuerzo muscular el cuerpo se mueve más y el cerebro puede captar los cambios más mínimos.
- Anatomía vivencial. Somos un cuerpo que funciona de forma unitaria, y una columna vertebral alineada es un alma feliz. Conoceremos el funcionamiento de la columna vertebral, la cintura escapular y la cintura pélvica.
- Respirar con todo el cuerpo. La función de la respiración es completamente diferente a lo que pensamos: es una función de todo el cuerpo que llega incluso al interior de los huesos.

No es necesario tener experiencia

¡¡¡Dirigido a todas las personas que tienen cuerpo!!! A todas las personas que quieran disfrutar de un espacio donde permitirse aflorar la danza, el canto y la expresión que llevan dentro y sentir la libertad del cuerpo en movimiento!

Facilitadoras:



Ona Mestre

Bailarina, coreógrafa y pedagoga de danza-teatro. La seva relació amb la dansa ha estat sempre des de la recerca i escolta d'un treball intern per al fluir en la creativitat. Estudia el mètode Fedora Aberastury amb Yiya Diaz. Rep formació en dansa contemporània amb Julia Comesaña, Cesc Gelabert, Lindsay Kemp, Carole Alexis, Alessandro Certini, Charlotte Zerbey; en teatre amb Cristina Castrillo, i veu-cos amb Sjabbe van Selfourt, Katsugen i Yuki. Viatja a l'Àfrica

amb beques de la Generalitat de Catalunya, per estudis de dansa i cultura africana. Investiga amb el camp sensorial percepció de l'energia, el so del bols de quars i tibetans, la visualització i vibració de la veu. Realitza performance amb artistes plàstics i del món experimental en diversitat de llenguatges. Des de l'any 84 actua com a solista i component d'altres grups en dansa-teatre, actuant per Espanya i Europa.



Chabela Cortés

Licenciada en Arte Dramático por la escuela superior de Arte Dramático y Danza de Málaga. Realiza estudios en Barcelona de: Pantomima y Clown, Acrobacia, Comedia del Arte y Danza contemporánea. Desde 1992 se dedica a la investigación del “ Método para la conciencia corporal y el movimiento”, de Fedora Aberasturi. Y para profundizar este estudio se diploma en Quiromasaje Terapéutico, Osteopatía estructural, funcional y craneosacral.

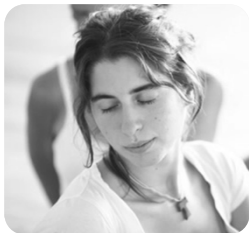
Colabora en la formación del profesorado de Yoga Shadanna, con Anatomía Vivencial. Ha colaborado con el “ Departament d’Ensenyament” de la Generalitat de Catalunya, en el Programa de prevenció de patologies musculoesquelètiques.

Colaboradoras:



Laura Soley

Estudiante de movimiento consciente, técnica Alexander, anatomía vivencial y feldenkrais. Estudiante de Yoga y AcroYoga y Danza Creativa.



Mireia Castellsagué

Creó el centro de yoga de Granollers Om Shanti en plena naturaleza que gestiona junto con sus hermanos Pau y Wari . Es maestra de educación especial, profesora de crecimiento personal, yoga integral y acroyoga, facilitadora en visualizaciones y meditaciones guiadas.

Que necesitas traer al curso?

- ☆ Ropa cómoda
- ☆ Un cuaderno y un bolígrafo
- ☆ Una sonrisa!

Donde estamos

Centre de loga Omshanti está en una colina a 5 minutos de Granollers, entre campos verdes y floridos, con una sala amplia y luminosa.

Camí de l'Estenoc s/n, Les Franqueses del Vallès

Coordenadas 41.625596 / 2.310809 está entre Granollers i Les Franqueses. Ver mapa con direcciones en la página web.



Información y Reservas:

Laura 610309719 | laurasoleysoley@yahoo.es

www.omshanti.cat