

CUERPO, CONCIENCIA y ENERGÍA EN MOVIMIENTO

con **Ona Mestre**

"No crean nada de lo que les digo, experimentenlo"

Krishnamurti

Sesiones matinales:

sábado 12 mayo de 10 a 14h y

sábado 2 de junio de 10 a 14h

en el centro Om shanti Granollers

Om Shanti Granollers

www.omshanti.cat





**“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 CUERPO, CONCIENCIA Y ENERGÍA EN MOVIMIENTO

Cuerpo, conciencia y energía en movimiento 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.

PARA QUÉ SIRVE Y CUALES SON SUS OBJETIVOS

Poder pensar, hablar, cantar y bailar desde otro punto de vista, desde otro lugar más consciente. Relajación activa de la lengua y los ojos q son la conexión directa con el cerebro: 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 i cantar los ritmos,
Pulsos y sensaciones,
Para re-conocerse en la propia esencia y
expresar los deseos i 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 i el gran potencial de vida que somos,
- sensibilizar nuestros espacios internos y des de 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 i 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,
- 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
¡Sentid la libertad del cuerpo en movimiento!

QUE NECESITAS TRAER AL CURSO

Ropa cómoda, agua y
¡una sonrisa!

Podéis traer comida para disfrutarla y compartir en plena naturaleza.
Valor del taller: el que os diga vuestro corazón.

Ona Mestre

Estudia danza-teatro, performance y su pedagogía. Su trabajo es fruto de la investigación con el método Fedora Aberastury "Cuerpo, imaginación i conciencia de la energía", Katsugen, Yuki, danza contemporánea, teatro, cuerpo-voz, sensorial energético, la cultura africana, creación, performance y colaboraciones realizadas con diversidad de registros escénicos.



Isis Mireia Castellsagué

Creó el centro de yoga de Granollers Om Shanti en plena naturaleza.
Profesora de crecimiento personal, Yoga integral y Acroyoga.



Laura Soley

Estudiante de movimiento consciente y Feldenkrais.

Contacto para información y reservas: 610309719 laurasoleysoley@yahoo.es
Laura Soley



OMSHANTI GRANOLLERS - CÓMO LLEGAR

Camí de l'Estenoc s/n

08402 Les Franqueses del Vallès

CASTELLANO

Des de Granollers

Granollers direcció Cardedeu (el hospital te queda a la izquierda y los Cines Nord a tu derecha), pasada la rotonda y pasados los almacenes Hipo, hay una señal de GASOLINERA A 500mts. A la altura de la señal giras a la izquierda - al girar ves la fabrica InoxCreix-. Subes hasta encontrar una señal direcció Marata -a la derecha-. Sigues 100mts direcció Marata hasta encontrar una entrada a la izquierda con una indicación de Omsanti y otra de CA L'ESTANOC. Bajas a la derecha por el camino de arena y aparcas pasada la encina. Subes caminando el camino a tu derecha.

Desde Barcelona o Girona

AP-7 SALIDA 12 CARDEDEU y giras la rotonda a la izquierda direcció CARDEDEU OEST. Cuando llegas al cruce giras direcció Granollers -a tu izquierda-. Sigues 2 km, pasas una rotonda y cuando ves una gasolinera a tu izquierda giras la primera a tu derecha. Subes hasta encontrar una señal direcció Marata -a la derecha-. Sigues 100mts direcció Marata hasta encontrar una entrada a la izquierda con una indicación de Omsanti y otra de CA L'ESTANOC. Bajas el camino de arena a la derecha y aparcas pasada la encina. Subes caminando el camino a tu derecha.

GPS: 41°-37'-38,33"- Nord / 2°-18'-32,09"- Est
(coordenadas aproximadas)

En tren

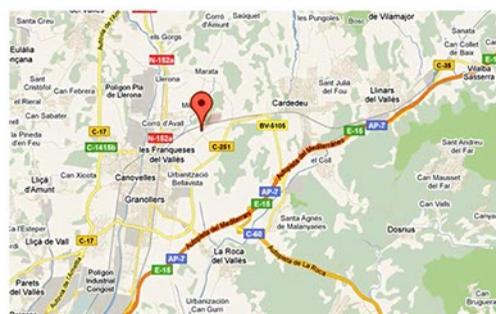
Línea Bcn-Girona, parada GRANOLLERS CENTRE

Aeropuerto de Barcelona

Parada GRANOLLERS CENTRE (1h de trayecto)

Aeropuerto de Girona

Bus directo a Granollers: 9:00am, 11:30am y 2:30pm.
Si pierdes el último bus tienes que tomar un tren directo a Barcelona, y des de PASSEIG DE GRACIA o CLOT ARAGÓ tomar el tren hasta GRANOLLERS CENTRE.



información general alegria@omshanti.cat

Pau 625 121 469 · pau@omshanti.cat · Isis 699 379 558 · isis@omshanti.cat · Wari 659 859 043 · wari@omshanti.cat