

# INTRODUCCIÓ A LA DANSA MOVIMENT TERÀPIA Monogràfic

---

La **Dansa Moviment Teràpia** es una tècnica artística i terapèutica que desenvolupa el potencial personal i grupal, afavorint el coneixement d'un mateix i del grup a partir d'un procés creatiu. Mitjançant varies tècniques i recursos expressius que tenen com a eix central el cos, la comunicació no verbal i el moviment es faciliten elements per millorar l'escolta i la empatia, així com la confiança i l'autoestima. D'aquesta manera la persona i el grup viuen una experiència satisfactòria i saludable.

La sessió serà impartida per **Elisenda Guardiola**, educadora Social, amb experiència professional en tallers de moviment i expressió amb infants i adults,

---

**Lloc:** Essere, espai d'expressió i teràpia

**Dies:** divendres 12 de març de 18h a 21h

dissabte 13 de març de 10h a 13h

**Preu:** 50 euros

**Places limitades**

**Límit d'inscripció** el 8 de març



**Més informació** al telèfon 619645814 o també a [esserespai@gmail.com](mailto:esserespai@gmail.com)