



Curs introductor de Seitai per educadors/es, pares/mares, embarassades, obert a tothom que desitgi conèixer millor la seva pròpia naturalesa i viure més plenament.

El Seitai és una activitat cultural dedicada a la investigació de l'ésser humà i la salut que observa i promou el moviment espontani regenerador, diferent en cadascun de nosaltres, i ens ensenya a aprendre'n d'ell.

El Seitai és molt més que un conjunt de pràctiques, és una filosofia o cultura de vida, respecta el moviment de la vida des de la concepció i pot revertir en la manera en què afrontem l'embaràs, el part, el creixement, l'educació, les relacions humanes en el treball, família, amics, parella, etc...

Els conceptes bàsics que explora el Seitai són l'Autorregulació del Cos, la coordinació de la CVP (Cap-Vèrtebres-Pelvis), la Osei, i la TPE (Tensió Parcial Excessiva).

Les pràctiques bàsiques del Seitai són:

Katsugen Undo:

Sentir l'estat de la nostra CVP estimulants el moviment espontani propi del cos. En la mesura que aquest moviment és més fluït, el nostre cos no només es regenera, sinó que també s'expressa psíquica i corporalment d'una manera més autèntica i més d'acord amb la seva naturalesa.

Yuki:

Atendre el nostre organisme a través de les mans. Pot realitzar-se de forma individual o en parella aconseguint una comunicació mútua.

Gyoki:

Augmentar la concentració i desenvolupar la capacitat de captar el Ki, l'energia vital, a través d'exercicis respiratoris.

INFORMACIÓ DEL CURS

Aquest curs us permetrà adquirir un coneixement bàsic del Seitai i us permetrà participar en tots els cursos i classes de l'escola.

Durada: 5 hores, un dissabte al matí. (També es pot fer en 2-3 tardes)

Dia: Es triarà un cop hi hagi suficient gent apuntada.

Cost: 60€ per persona

Lloc: Dojo Espaido Sant Pere de Ribes. (També es pot fer a Barcelona)

Cal portar: Roba còmoda, mitjons i un mocador o tovallola

IMPARTEIX:

Magda Barneda

Diplomada en Magisteri per la Universitat de Barcelona (1972); titulada com a mestre de Ioga per la AEPY, Asociación Española de Practicantes de Yoga (1972); Mestre de Seitai per l'escola Seitai Barcelona de Katsumi Mamine (1979); Màster en Psicologia Aplicada amb Metodologia DBM per la Universitat de València (1999); Diplomada en Hipnosi per la Universitat de València (1999).

Porta tota una vida dedicada a l'estudi i observació de la relació entre el cos i la ment. Des del 1968, explora tot tipus d'activitats i pràctiques de salut relacionades amb la integració de la ment en el cos: el Ioga, el Seitai, la Reflexologia, la Programació Neurolingüística, el Developmental Behavioural Modelling (DBM®) i la Hipnosi i Meditació, entre altres. El seu interès en la comprensió del funcionament de l'ésser humà l'ha portat a integrar totes aquestes pràctiques i coneixements en la seva pròpia escola de Seitai; el 1979, al Centre Seitai Cerdanyola i des del 2004 al centre EspaiDo Barcelona.

Actualment coordina cursos, classes i sessions individuals a EspaiDo, un centre on es té cura de la salut des de la capacitat autoreguladora del cos; s'observa i es treballa el moviment espontani per explorar les relacions humanes, l'embaràs i la criança, i acompanyar la vida en totes les seves etapes.

Informació i inscripcions

info@espaido.com - 931.931.869 - 655.752.396

www.espaido.com

Escola de Seitai Espaidó - Cultura de Vida i Salut – Aprenent del moviment espontani

Barcelona - Sant Pere de Ribes - Pau - Suïssa
T + 34.931.931.869 - 655.752.396 - info@espaido.com