

**La
casetta**
projecte educatiu



CONSCIÈNCIA CORPORAL

COS / MENT / COR

Un viatge on trobar-nos amb els tres nivells de l'ésser: el cos, la ment i el cor.

A través de la escolta observarem l'estat de nostre cos. Com estic, com em sento aquí i ara.

Amb la consciència anirem treballant a poc a poc per a desfer les tensions i els bloquejos.

La ment ens possibilita entendre que ens ocorre en aquest moment.

És la saviesa de canalitzar la energia amb la consciència, i tot això ens ajuda a obrir el nostre cor.

Horari:

Dijous 19.30 a 20.45 H

INVERSIÓ: 57 €/MENSUALS + MATRÍCULA

IMPARTEIX: AYAKO ZUSHI

**PROFESSORA DE CONSCIÈNCIA CORPORAL I MOVIMENT,
TAI CHI CHUAN I GI GONG; INVESTIGADORA EN EXPRESSIÓ
CREATIVA I ART.**