

NOSALTRES, EL NOSTRE COS

Si desitjo caminar la meua vida, haure de saber que hi ha a dins del meu cos, com respira, aprendre a escoltar-lo, reconeix'l i permetre que flueixi amb la dignitat de ser present en la seva vida.

Treballarem la respiració, el silenci, la visualització, la vibració de la veu, el moviment-dansa, la força de la imaginació, i tot el que com a individu i com a grup es respiri.

foto. nuri parellada



Dimarts 19.30 a 21 h
Inversió: 57€ / mes + matrícula

Imparteix: Ona Mestre

c/ Mateu, 16 (Gràcia, L3 Fontana) / info@la-caseta.com / www.la-caseta.com / 691935575