

Seitai - Introductor

Per a tothom que desitgi conèixer millor la seva pròpia naturalesa i viure més plenament. Molt interessant per educadors/es, pares/mares, embarassades, parelles..

Curs bàsic per introduir-se en el món del Seitai i poder practicar a casa o participar d'altres cursos i sessions.

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, que es dóna de forma diferent en cadascun de nosaltres, i ens ensenya a aprendre 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.

Practicarem:

Katsugen Undo: estimularem el moviment espontani regenerador propi del cos. El cos es regenera i s'expressa psíquica i corporalment d'una manera més autèntica i més d'acord amb la seva naturalesa. **Yuki:** Atendrem el nostre organisme a través de les mans. **Gyoki:** Augmentarem la concentració i desenvoluparem la capacitat de captar el Ki, l'energia vital, a través d'exercicis respiratoris.

La Nou, Dosrius - Diumenge 4 d'octubre de 10 a 17h
Imparteix: Magda Barneda. Per com arribar: 661 92 31 20 (Dèlia)

