

# 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.

**Dia i hora:** Dissabte 3 d'octubre de 10 a 17h

**Lloc** a l'escola Espai Obert La Serra o al Dojo Espaidó, Sant Pere de Ribes

**Contacte:** [info@espaido.com](mailto:info@espaido.com) - 655.818.942

