

Activitats per adults anuals

Relaxació i consciència del cos i de l'energia

Escoltar, deixar, relaxar, alliberar la tensió i recuperar el benestar del cos. I deixar sorgir el moviment autèntic de cadascú.

Un viatge on trobar-nos amb els tres nivells de l'ésser: el cos, la ment i el cor. A través de l'escolta observarem l'estat del nostre cos. Comestic, com em sento aquí i ara. Amb la consciència anirem treballant a poc a poc per a desfer les tensions i els bloquejos.

Horari: Dijous de 20.30 a 21.45h.

Imparteix: Ayako Zushi

+Informació i inscripcions: Telèfon: 691 935 575

Horari telèfon: Dl, Dm i Dc de 16 a 20 h i els Dv de 10 a 14 h.



Arts marcial integradores

Una proposta per adults que integra principis de diferents arts marcial per desenvolupar unes capacitats a nivell físic, energètic, emocional i mental. Una pràctica per augmentar la nostre energia i consciència.

Horari: Dimarts de 19 a 21h.

Imparteix: Pere Juan

+ info i inscripcions: nosomres@telefonica.net

Activitats per adults puntuals

Constel·lacions familiars

"Quan comprens que res et falta el món sencer et pertany" Tao Te Ching

Espai grupal d'acolliment de tothom, que obre nous camins per continuar més lleugers. Atrevir-se a mirar per deixar enrere la confusió. No anem sols. Les nostres relacions i vincles condicionen també el nostre malestar o benestar. Una nova mirada sobre els nostres problemes, on integrar allò pendent, rebutjat, evitat en el nostre sistema familiar o laboral. Amb una constel·lació podem veure de forma ràpida com ens movem dins d'aquesta xarxa i si això afavoreix o no la nostra salut, les nostres relacions afectives, el nostre benestar i, en general, la disponibilitat per a la vida.

Lloc: La Caseta, carrer Mateu 16

Horari i dates: Dilluns 23 d'Octubre i 12 de Març de 19 - 22h Dissabte 13 de Gener, 21 d'Abril i 9 de Juny de 10 - 14 h.

+Informació i inscripcions constel·lacions:

emma@rinconesdelalma.com +34 620 557 588

www.rinconesdelalma.com

