

COS I ATENCIÓ

Parar, respirar, sentir. Compartir.

«Assaboreixo el moment. M'emociono amb el moviment i la música. Escolto el silenci. Respiro a fons. És temps per a mi, per retrobar-me.»

Un espai adreçat a persones adultes amb ganes de recuperar el contacte amb el seu cos i moure's amb llibertat.

Utilitzem eines de la Teràpia Corporal Integrativa, com la respiració, la meditació, el massatge, la bioenergètica, el teatre i el moviment expressiu.

Dilluns quinzenalment de 19h a 21h

Sessió oberta gratuïta 16 Setembre, de 19h a 21h

Inici de les sessions 7 Octubre

FACILITA Berta Fernández Falguera.
Terapeuta Corporal Integrativa.

LLOC La Caseta. C/ Mateu, 16
(Gràcia). Metro Fontana (L3)

PREU 40€/mes.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Necessària inscripció prèvia. Places limitades. bertaff@gmail.com / 658346296 (Berta)