Marta Pineda

CASA-COS

moviment · expressió

23 Gener · 6 Febrer · 6 Març

Un viatge psicocorporal i artístic
de retorn a tu.

+info

www.martapineda.org

BENVINGUT/DA,
AL TEU CAMÍ DE RETORN A CASA!

CASA : refugi, llar, lloc on viure, trobar-te, descansar, sentir-te , habitar, celebrar, intimar, respirar, recollir-te..

Lloc on poder descansar de tu i amb tu.
On poder SER sense esforç, ni judici...

COS: el teu continent físic, on habita tot el teu cosmos, la teva biologia, biografia de vida, memòria emocional. La forma que la teva ànima pren a la terra, la teva energia feta matèria.

En les sessions de moviment, la paraula més expressada que diuen els alumnes és “aquí em sento a casa”, “aquest espai per mi és casa!”. D’aquí neix aquesta nova proposta. Un viatge vivencial i transformador per tornar a tu, sentint-te amb la confiança per explorar tots els teus racons interns en un espai segur.

És per tu si,

- **Et trobes a faltar** i necessites un espai de retrobament amb tu.
- Necessites sentir el teu **cos** i tota la vida que hi ha dins.
- Necessites potenciar el teu **amor propi**.
- Vols explorar-te des del teu cos més **físic** al més subtil **energètic.**
- Vols viure el viatge formant part d’un **grup.**
- Necessites donar més escolta, expressió i cura a les teves **emocions**
- Necessites tornar el teu **centre intern** i des d’aquí sortir al món.

Com ho farem?

El cos serà la nostra brúixola, guia, punt de sortida i d'arribada.
Explorarem amb diferents dinàmiques psicocorporals, creatives, expressives i artístiques. Sempre amb l'autoconeixement i el creixement personal com inspiració i motor.

Viurem el viatge corporal amb la música, el moviment, el silenci, la reflexió, la creativitat, l'escriptura, la pintura, la veu, sempre fent espai per l'expressió com a forma de sanació.

La vivència serà acompanyada de forma cuidada i respectuosa, des d'una mirada terapèutica grupal.

Utilitzarem eines del Sistema Rio Abierto, Moviment Centres d'energia, Artteràpia, Bioenergètica, Massatge i tacte conscient, Ioga, Moviment autèntic, teràpia sistèmica i meditació.

Continguts que explorarem:

El recorregut vivencial consta de 3 dissabtes, on explorarem diferents temàtiques, vinculades als diferents centres energètics, sempre des d'un enfoc psicocorporal i creatiu. Algunes d'elles són;

- El self. La relació amb mi mateix/a.
- La relació amb l'altre.
- El meu lloc al món
- El propi poder personal
- La llibertat de Ser
- Autoamor i cos

Pot haver-hi alguna modificació al contingut segons la necessitat del grup.

On i Quan?

Espai Mirall

Una sala de 130 m2, lluminosa envoltada de natura amb grans finestrals, perfectament condicionada.

Està situada a Sant Esteve de Guialbes, a 15 minuts de Girona.

Calendari

Dia: Dissabte
Horari: 10.30h a 18.30h

Dates:

- 23 gener
- 6 febrer
- 6 març

Què cal portar?

- Roba còmoda per moure't
- Una llibreta "diari de navegació", on puguis crear, escriure, dibuixar, expressar totes les teves vivències personals + colors + boli
- Menjar per dinar, snacks i aigua.
- Si cal portar algun material extra, per la sessió, es comunicarà prèviament.

Inversió econòmica:

- **270e:** Descompte **early-bird** fent la inscripció abans del 1 de novembre.
- **290e: Preu** fent la inscripció a partir del 1 de novembre.

(El preu inclou el material plàstic si és necessari)

Inscripció i Compromís

Per reservar la teva plaça,

1 - Cal omplir el **formulari d'inscripció** adjunt el link al mail.
2 - Cal abonar **150e de la quota del pagament** com a reserva**.** El restant 120e o 140e es pagarà abans de la primera sessió de gener.

Via Transferència bancària: ES23 2100 3085 2322 0039 5225
Concepte: casacos + el teu nom

3 - **Envia un mail amb el comprovant a info@martapineda.org** i la teva plaça quedarà reservada.

Hi ha places limitades. S'oferiran per ordre d'inscripció.
En el cas que el grup ja estigui ple, s'obrirà llista d'espera.

El compromís implica l'assistència a les 3 sessions. El motiu és perquè el treball terapèutic que es proposa té sentit si hi ha continuïtat. En cas de decidir no continuar per motius propis, la quota pagada no es retornarà per garantir la continuïtat del grup, ja que les places són limitades i permeten que la proposta es sostingui. Participar en el grup implica l'acceptació d'aquest compromís.

“És moment de tornar a casa,
és moment de tornar a tu.”

Facilitadora

Psicòloga. Col 23281. Terapeuta especialitzada en moviment i tècniques psicocorporals, amb 17 anys d’experiència acompanyant grups i facilitant espais de sanació a través del cos. Va començar el seu recorregut a Uruguai, país on va viure i es va formar durant 3 anys.

Combina les sessions grupals amb la psicoteràpia i l’osteopatia emocional energètica en consulta individual. Formada en Sistema Rio Abierto, Constel·lacions familiars, Eneagrama, Moviment Autèntic. Postgrau en Cos i Art. Formada en Teràpia Gestalt centrada a la realització de l’ésser.

Buscadora inquieta, creativa i profunda, sempre a la recerca d’explorar nous aprenentatges per posar-los al servei de la seva vocació.

Acompanyar-te perquè estiguis més a prop de tu i de la teva veritat.

www.martapineda.org / info@martapineda.org
628029828 / @marta__pineda