

MOVIMENT EXPRESSIU

Cos · Emoció · Consciència

Marta Pineda

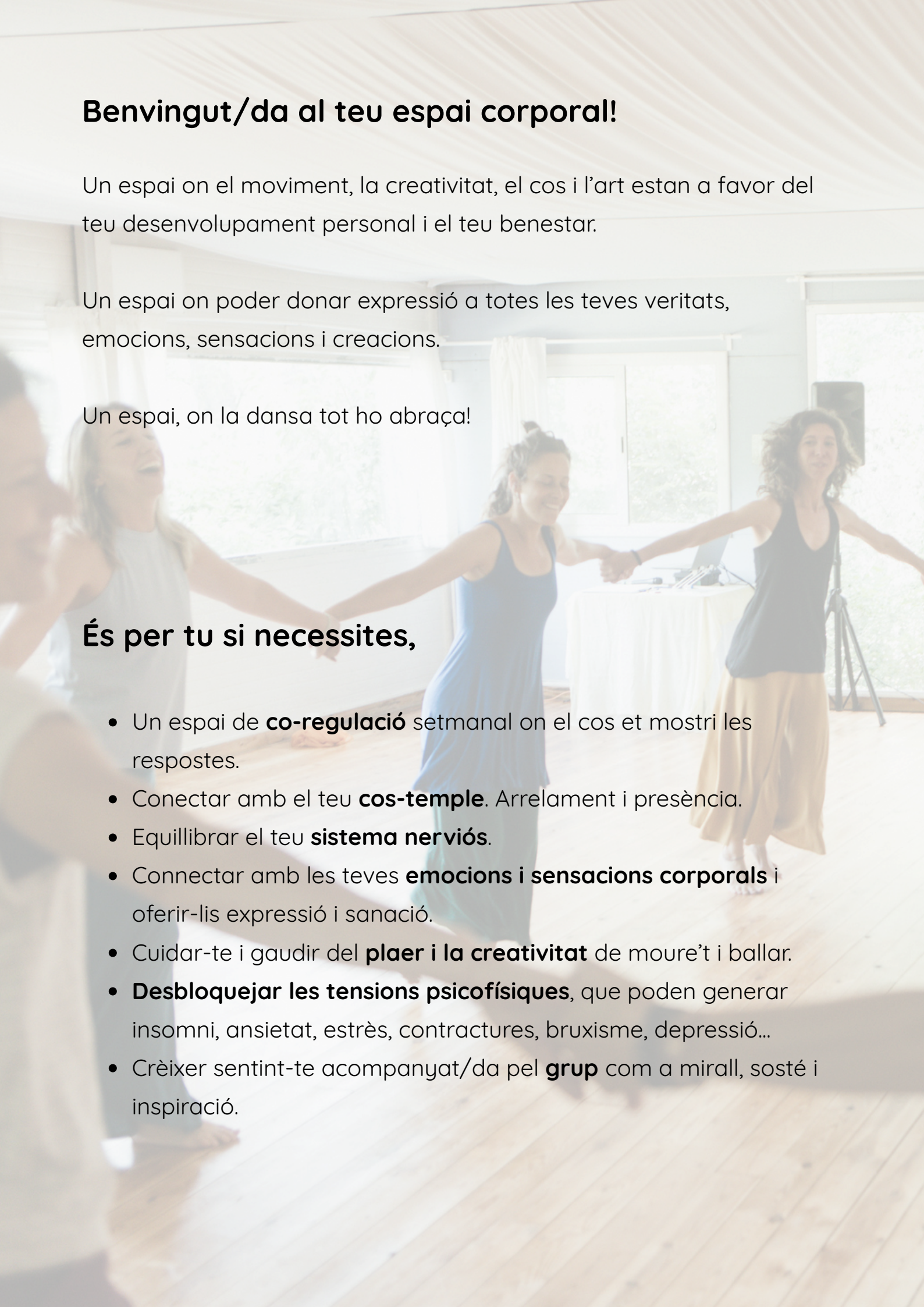
Grups 2026-27

Benvingut/da al teu espai corporal!

Un espai on el moviment, la creativitat, el cos i l'art estan a favor del teu desenvolupament personal i el teu benestar.

Un espai on poder donar expressió a totes les teves veritats, emocions, sensacions i creacions.

Un espai, on la dansa tot ho abraça!



És per tu si necessites,

- Un espai de **co-regulació** setmanal on el cos et mostri les respostes.
- Conectar amb el teu **cos-temple**. Arrelament i presència.
- Equillibrar el teu **sistema nerviós**.
- Connectar amb les teves **emocions i sensacions corporals** i oferir-lis expressió i sanació.
- Cuidar-te i gaudir del **plaer i la creativitat** de moure't i ballar.
- **Desbloquejar les tensions psicofísiques**, que poden generar insomni, ansietat, estrès, contractures, bruxisme, depressió...
- Crèixer sentint-te acompanyat/da pel **grup** com a mirall, sosté i inspiració.

Amb quines eines expressives psicocorporals?

- Moviment de centres d'energia
- Acompanyament terapèutic grupal
- Estiraments
- Massatge i tacte conscient
- Art, joc i creativitat
- Dinàmiques d'autoconeixement
- Moviment expressiu (Rio Abierto)
- Moviment Autèntic
- Arrelament bioenergètic
- Dansa i veu
- Silenci, contemplació i meditació
- Cercles de creació

"El teu cos necessita de la teva presència"

On i quan?

Grups presencials setmanals

CARDEDEU	**Dimecres** **19h - 20.30h**	**Can Canturri** c/Josep Vilaseca, 16
CARDEDEU	**Dijous** **10h - 11.30h**	**Can Canturri** c/Josep Vilaseca, 16
MATARÓ	**Dijous** **19h - 20-30h**	**Naraya Ayurveda** Plaça Catalunya, 30

Calendari

CARDEDEU: Del 2 setembre al 23 de juny

MATARÓ: Del 3 setembre al 24 de juny

NOTA: El grup de dijous matí a Cardedeu començarà l'1 d'octubre
NOTA: Els dies festius no hi haurà sessió
NOTA: Segurament l'última sessió de curs de tancament la fem tots els grups junts, a concretar el dia.

Inversió econòmica

Quin preu té el teu benestar emocional, físic i corporal?

Matrícula nous alumnes: 45e
Matrícula antics alumnes: 35e
Quota trimestral: 195e

En el cas que sigui necessari supervisar algun tema en concret que sorgeixi a les sessions, es podrà fer una sessió individual on-line (30min) per aprofundir a nivell personal.

Inscripció i Compromís

Per reservar la teva plaça,

1 - Cal omplir el **formulari d'inscripció** adjunt el link al mail.
2 - Cal abonar la **matrícula** (45e ó 35e) i la **quota de setembre** (65e)

La primera quota trimestral es pagarà a la 1a sessió d'**octubre**. La segona quota al **gener** i la tercera a l'**abril.**

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

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

Hi ha places limitades en cada grup. 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 cada sessió durant el curs. 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 trimestral 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.



Facilitadora

Marta Pineda

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.

Vaig començar el meu recorregut a l'Uruguai, país on vaig viure i em vaig formar durant 3 anys.

Combino les sessions grupals amb la psicoteràpia i l'osteopatia emocional en consulta individual.

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

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

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