

ACÉRCATE Y AVANZA CON ARMONÍA

El motivo de éste curso es el de alcanzar regular y armonizar nuestro cuerpo a través de ejercicios y técnicas que nos ayudarán a acercarnos más a nuestro interior y a un avance importante hacia el auto-conocimiento, con la intención clara de descubrir quienes somos y cual debe ser nuestra actitud en cuanto a nuestro compromiso álmico en nuestra vida.

Cada clase está formada en tres partes,

La primera es Danzas/Risoterapia

La segunda parte charla sobre los chakras y temas dentro del curso.

La tercera parte práctica de visualización y relajación.

(La duración total de cada clase es de 1 hora y 1/2)

Danzas Sagradas:

Las Danzas Sagradas ayudan a encontrar el equilibrio entre el cielo y la tierra. Te conectan con la tierra, el sol, el aire. . . . estimulan tu parte cerebral, la concentración, la coordinación, te enseñan a mantener un ritmo. Desbloquean tu parte emocional y ayudan a la conexión con tu Ser.

(Durante el curso trabajaremos los chakras de manera que cada danza pertenecerá a un chakra distinto llegando a armonizarlo)

Risoterapia:

Alternamos cada semana un día las Danzas otro día la Risoterapia. Las dos nos ayudan a desbloquear nuestra mente y parte emocional. Las Danzas a través del baile, la Risoterapia a través de juegos que nos pueden parecer infantiles pero que hacen que nos reencontremos con el niño que fuimos y que nunca hemos dejado de ser y que reprimimos por prejuicios absurdos.

El reencuentro con esta parte nuestra nos ayuda a observarnos tal cual somos y auto-conocernos con más profundidad, pues en el niño se encuentra la esencia de lo genuino.

Con la Risoterapia quedamos sorprendidos de este ser que realmente somos y no habíamos descubierto pero al reconocerlo nos gusta y disfrutamos de él.

Con la risa tomamos distinta visión de las cosas. La vida cambia sus valores de forma positiva.

Chakras:

Hablamos de los chakras puntos energéticos de nuestro cuerpo, es importante que nuestros chakras se encuentren alineados para una mejor salud y armonía con nuestro Ser.

Relajación:

Terminamos la clase aprendiendo a visualizar con las formas y colores de forma creativa y con las técnicas de relajación que acompañadas con música conseguimos

liberar tensiones, consiguiendo un mayor bienestar en nuestro cuerpo.

(Este curso se realiza los martes de 19 a 20,30 horas)

Curso dirigido por: Maricarmen Poch
Directora del Centro