

MOVIMENT EXPRESSIU

Gimnàstica de Centres d'Energia



La teràpia Corporal de Centres d'Energia es basa en l'obertura de cada centre: Centre baix, centre sacra lumbar, centre mig, centre del cor, centre laringe, centre frontal i centre coronari.

La nostra vida necessita de tres elements indispensables: oxigen, aliment i energia, per tal de realitzar, harmonitzar, netejar i equilibrar el nostre cos i la nostra ment. Treballant sobre nosaltres mateixos aprendrem a administrar l'energia que ens permetrà: desplegar i integrar l'energia a la consciència i a la vida, equilibrar el que està de més i de menys, obrir i ampliar els Canals per on circula l'energia per modificar una postura, donar sortida mitjançant el moviment i l'expressió al que tenim a dins, trobar-se amb un mateix.

Cada un d'aquests objectius els durem a terme en les diferents etapes de les sessions: Corregir – expressar -centrar –alinear l'energia -relaxar i meditar.

El treball es fa mitjançant la música i el moviment .

Com? Movent-nos lliurement al so de diferents ritmes musicals, movent-nos des de diferents parts del cos, lligats a les emocions.

Per què? Viure més intensa i lliurement, alleugerir l'estrès, connectar amb els altres. jugar, riure, desfogar-se i relaxar-se.

Qui o pot realitzar? Homes i dones, sense límit d'edat, que vulguin viure millor.

Horaris: Dilluns de 19 a 20,15h



Eix del ioga
Centre de salut

No veiem les coses tal i com són, sinó tal com som. Millorat a tu mateix i el teu entorn serà millor. Embelleix-te i el teu entorn serà més bell. En les teves mans està millorar la teva vida.

Av. Mare de Déu de Montserrat, 253, entlo. 1ª - 08041 Barcelona

Tels. 93 436 93 38 / 626 568 838 - www.eixdelioga.com - consulta@eixdelioga.com

Metro Maragall (L4-L5) - Bus: 19-31-32-39-45-47-50-51-7