

MOVIMENT PERSONAL (Fusió de loga, gimnàstica i dansa)

HORARI: Dijous de 18.30 a 20 h

PROFESSORA: Elisabeth

ESPAI: Sala 2 i sala d'actes

QUOTA: 45,93 €

INICI TALLER: Dijous 26 de gener

DURADA DEL CURS: 13.30 h (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL CURS:

Aquest curs s'adreça tant a homes com a dones de qualsevol edat. Els seus beneficis s'experimenten a curt i a llarg termini. A través del mateix aprendràs les pautes respiratòries, físiques i anímiques que de manera individual et proporcionaran benestar immediat i autocontrol perquè la continua experimentació facilita un major coneixement interior i un gran domini de la nostra ment i del nostre cos. Per aconseguir-ho cal la interacció de tres pautes:

- La respiració que esborra els límits per al moviment físic i per la dansa proporcionant més flexibilitat, força i coneixement del propi cos
- Els moviments personalitzats que reorganitzen el cos de forma total - musculatura, esquelet, sistema nerviós-, a partir de diferents elements de loga, música i dansa
- La relaxació que ajuda a portar una vida emocional més controlada i facilita el desenvolupament personal
- Així, amb “ Moviment personal” aconsegueixes, a través de la introspecció, canvis i millores vitals alhora que aprens pautes per mantenir una salut integral