

ELIXIRS

Elixirs és un cicle coorganitzat entre el Casal de Barri Folch i Torres i l'Associació Ollin Kaos. Es tracta d'un programa d'activitats destinades al benestar personal i col·lectiu. Propostes obertes i gratuïtes, experiències saludables que regeneren l'energia del cos i ens alliberaran de les tensions de la vida quotidiana.

BANY SONOR

El bany sonor és un massatge vibracional per mitjà de diferents instruments harmònics que indueixen a la relaxació profunda. Les vibracions ingressen pel sistema nerviós i es propaguen a través de l'aigua present en el nostre cos físic, acariciant així cada cèl·lula i conduint-nos a un estat de plenitud i benestar. És de gran ajuda per equilibrar les energies.

Sessions per diferents grups:

Divendres 18 de novembre, de 17h a 18h

Divendres 25 de novembre, de 19h a 20h

A càrrec d'Ignacio Dattilo i Michaela Pes

www.sonidosaethernos.com



DANSA I COSMOGONIA

La dansa ritual és capaç, en la seva pràctica, d'expandir la consciència que el moviment provoca. Ballant et retrobes amb tu mateix/a i connectes amb l'existència, la creació i les persones.

A través del ritme d'aquestes danses s'activen els canals que permeten regenerar l'energia i mantenir saludable el cos.

Es ballaran: Cercles de dansa asteca i la Dansa Mayawel

Dijous 24 de novembre, de 18.30h a 20.30h

A càrrec de Susana Isunza

www.ollinkaos.org

CULTIU ENERGIA SEXUAL

Taller per a dones que vulguin aprofundir en el coneixement del propi cos.

Es treballaran les emocions i sensacions per tal d'aconseguir un cos saludable, amb una energia sexual latent, transformada en salut i benestar per al cos i la vida emocional.

Divendres 11 de novembre, de 18.30h a 20.30h:
Individual (exclusiu per a dones)

A càrrec de Susana Isunza

TALLER AUTORRETRATS

Taller d'*autorretrat* amb color, ritme i moviment on s'abordarà la imatge inconscient del cos.

Divendres 18 de novembre, de 18.30h a 20.30h

A càrrec de Susana Isunza



TERÀPIES PER MOVIMENT

Anatomia funcional aplicada al gest i al moviment. Viatge a través de l'anatomia vivencial, l'esquema corporal i la imatge inconscient del cos i el seu significat. Un taller divertit en què a través d'alguns exercicis es treballarà la flexibilitat, la coordinació, la postura, hàbits corporals i l'amplitud de moviments. També s'adquiriran tècniques per alliberar les tensions de la vida quotidiana.

Divendres 2 de desembre, de 18h a 19.30h: Grup gent gran

A càrrec de Susana Isunza

cbfolchitorres.cat | c. Reina Amàlia 31 -08001 BCN
Inscripcions a dinamitzacio@cbfolchitorres.cat
Places limitades | Totes les activitats són gratuïtes

