



TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL

A cargo de Emma Villavecchia

Con la colaboración de
CASA VIRUPA

HABITAR EL CUERPO

Este taller parte de la conciencia corporal como una de las bases del cuidado de uno mismo, el autoconocimiento y el bienestar. Habitando nuestro cuerpo y tomando conciencia del entorno podremos conectar con el momento presente y nos sentiremos más a gusto en nuestra propia piel.

OBJETIVOS DEL TALLER

- Aprender a disfrutar del cuerpo.
- Despertar sensibilidad para adquirir mayor conciencia corporal.
- Adquirir herramientas simples para aliviar y prevenir molestias corporales.
- Percibir la interdependencia de cuerpo y mente.
- Tomar conciencia de la constante autorregulación del cuerpo.



¿PARA QUIÉN ES?

- Quien se sienta desconectado/a de su cuerpo.
- quien tenga molestias o dolores crónicos
- quien trabaje sentado/a o de pie muchas horas al día
- quien quiera profundizar y disfrutar de su relación con el cuerpo
- quien practique deporte, yoga, danza, teatro, etc. y quiera obtener nuevas perspectivas

No requiere experiencia previa.

¿CÓMO SE HACE?

Ejercicios simples que parten de la respiración y de los cinco sentidos, desarrollaremos una sensibilidad que nos permitirá a escuchar mejor los estímulos del cuerpo.

Paralelamente, trabajaremos la coordinación y revisaremos la postura para ganar ligereza y aliviar tensiones. Ampliaremos nuestra conciencia física. También exploraremos nuestra relación con el espacio y los demás cuerpos mediante juegos de percepción.



¿QUIÉN LO IMPARTE?

Emma Villavecchia, licenciada en Artes y Humanidades, especializada en danza contemporánea (Bennington College, EEUU). Cofundadora de la compañía de danza “Three Planes Collective”. Profesora de danza para adultos y niños en diferentes centros de Barcelona. Actualmente, se está formando en el método de salud holística BodyTalk y es estudiante del Curso de Meditación de Casa Virupa.



Inscripciones:

Envía un correo a
inscripciones@casavirupa.com

Este taller forma parte de la red de talleres que ofrece Casa Virupa.

Está ideado como una aproximación al mundo

del desarrollo personal mediante la conciencia del cuerpo.

Por ello, es un preámbulo perfecto para el **Curso de Meditación de Casa Virupa**.

WWW.CASAVIRUPA.COM

Casa Virupa | Centro de retiros y meditación en Tavertet
C/ del Castell s/n, 08511, Tavertet.



CASA VIRUPA