

Sessions d'autocura amb Dansa Moviment Teràpia

Persona que s'ofereix com a formadora: Daniela Fontaine López

Dies i hores de disponibilitat: Dilluns de 12:30 a 14h.

Objectius	Continguts a treballar
Millorar la consciència corporal i el moviment.	Exercicis de respiració i moviment.
	Treballar la imatge corporal
Treballar de manera integral la salut mental, emocional i física.	Tenir més eines per a afrontar situacions difícils emocionalment.
	Compartir com ens sentim, com s'expressa això en els cossos, quines eines tenim per a estar bé.
Generar un espai de confiança, autocura i benestar	Crear un espai de suport col·lectiu i confiança.

Nombre de sessions i durada: Sessions d'autocura amb Dansa Moviment Teràpia – 1h 30mins

Grandària màxima del grup: 10 persones, hi pot haver sessions individuals

Continguts de cada sessió: Dependrà de les necessitats del grup

Metodologia: Dansa Moviment Teràpia, Psico-corporal, moviment lliure, tècniques de somàtica.

Material i recursos necessaris:

Música i materials proporcionats per la terapeuta (paper, colors per dibuixar, esterillas, telas, etc.)

Infraestructura necessària:

Espai ampli per moure'ns i on poder tenir una mica de privacitat.