

OBJECTIUS

Donar als participants unes eines senzilles i concretes per aprendre a tenir cura d'ells mateixos; del seu cos, de la seva salut, del seu creixement i desenvolupament... i en definitiva, eines per tenir cura del seu *benestar!*

A diferència que en les teràpies, no es tracta de “curar”, sinó d'aprendre a “curar-se” - “tenir cura d'un mateix”- , mitjançant l'escolta del propi cos, aprenent a equilibrar-lo i recentrar-lo a tots nivells...

CONTINGUT DELS 4 TALLERS

AUTO-GESTIÓ BIO-LÒGICA DEL VOSTRE EQUILIBRI I SALUT

- Bases de l'energètica del cos humà
- Columna Vertebral, eix de Vida
- Desfer els conflictes biològics
- Complement toràcic i sentit de les equilibracions bio-energètiques. De l'equilibració a una harmonització més global i integrada.

DATES DEL CURS:

Tallers 1 i 2: 8 - 9 i 10 d'abril de 2011

Tallers 3 i 4: 17 - 18 i 19 de juny de 2011

LLOC :

YUAN SHEN, Centre per al Desenvolupament de l'Ésser Humà

C/ OVIEDO 5, BAIXOS. 17005 GIRONA

PROFESSORAT: MARTA JIMÉNEZ XIBERTA. Fisioterapeuta. Terapeuta i co-formadora del Mètode Poyet. Inicià la seva formació en el Mètode Poyet l'any 2003 a Toulouse, amb J.M. Saletes, i ha coordinat diversos cursos d'aquesta formació al nostre país, entre elles a l'Escola Universitària de Fisioteràpia Blanquerna (URL, Barcelona), a Figueres i a Girona. Especialitzada en Reeduació Postural Global, Reeduació del Sòl Pelvià, Part i Post-Part, Anatomia pel Moviment, Drenatge Limfàtic Manual, Stretching Global Actiu i diverses Teràpies Complementàries com Teràpia Floral de Bach, Shiatsu o Reflexoteràpia Podal, entre d'altres.

INFORMACIÓ i INSCRIPCIONS:

Marta Jiménez Xiberta

cosfisio@fisioterapeutes.org - 615 174 542



OSTEOPATIA FLUÍDICA

HARMONITZACIÓ CRANIO-SACRAL

Mètode M. R. Poyet



TALLERS INTRODUCTORIS

Projecte Cos-Conscient





IDEES PRINCIPALS

L'aposta d'aquest repte és redescobrir i realitzar **mitjançant** l'experimentació corporal en un mateix ("in vivo") que l'existència terrestre és una **escola permanent** d'aprenentatge de la Vida; ...i el nostre cos és aquí per recordar-nos-ho!

La "hipertròfia" mental, amb els seus pensaments negatius, posa en dubte la nostra capacitat d'ésser i de realitzar qui som veritablement... això engendra **múltiples desequilibris psico-emocionals**, que esdevenen la principal font de malalties, i d'envelliment prematur

Així, com a perturbacions més freqüents podem trobar:

Manca de respecte pel què nosaltres sentim ser "en el fons de nosaltres mateixos"; amb la conseqüència de no poder assolir cap projecte de vida dinamitzador...

Ressentiments, hostilitats, culpabilitat, penediments, rancúnies... que malmeten la nostra existència i les nostres relacions, i que comporten compensacions perverses...

Tristesa per una "solitud interior", plena de relacions superficials, banals i buides, sense comprensió o tendresa real.

Monotonia per rutines instaurades, sedentarietat implantada, manca d'iniciativa, manca d'exercici i de contacte regular amb la Natura vivificant...

Desencantament de la vida, que ens priva de la nostra curiositat, de la nostra set d'aprendre "d'infant", vivint experiències extraordinàries...

Com ho hem fet per "preocupar-nos" fins al punt "que ja no podem assaborir lliurement l'instant present... deixant-nos omplir "fluídicament" de les **Energies-de-Vida**, amb plenitud i dolçor?"

EL QUE US PROPOSEM:

COMPRENDRE, EXPERIMENTAR, ACTUAR "BIO-LÒGICAMENT"

SOBRE VOSALTRES MATEIXOS...

donat que el vostre cos és l'única eina que existeix al món. Amb la seva intel·ligència bio-lògica, la seva saviesa i la seva extensa memòria... ens envia contínuament missatges inconscients per advertir-nos que ens hem "desconnectat del flux vital de la nostra existència!"

