



CASA VIRUPA

11 al 13
Desembre

COS, MOVIMENT I ATENCIÓ PLENA

EMMA VILAVECCHIA & CASA VIRUPA



COS, MOVIMENT I ATENCIÓ PLENA

Aquest cap de setmana està dedicat a cultivar la cura del cos a través del moviment conscient i l'atenció plena. Es tracta de dues pràctiques íntimament relacionades que s'alimentaran mútuament: habitar el cos ens ajudarà a desenvolupar l'atenció i, alhora, aquesta ens permetrà moure'ns amb més consciència, lleugeresa i presència.

COM ES FA

Al llarg de l'intensiu presentarem les bases de la consciència corporal i del desenvolupament personal des de la perspectiva de la meditació. L'aproximació serà principalment pràctica, amb alguna explicació teòrica. Serà una experiència immersiva on combinarem sessions de moviment guiades per l'Emma Villavecchia amb exercicis atencionals guiats per les instructoras de Casa Virupa.



QUÈ HI TROBARÀS

A les sessions de moviment explorarem principis bàsics com l'alineació, l'eficiència energètica o el moviment intern. També connectarem amb la capacitat del propi cos per oxigenar-se a través d'exploracions guiades on farem servir els sentits com a suport. Aquest treball s'alternarà amb sessions on entrenarem l'atenció plena en posició estàtica, i que després aplicarem a activitats quotidianes. Complementarem aquestes pràctiques amb relaxacions i estones de silenci.



OBJECTIUS

Habitar el cos a través de l'atenció plena i el moviment conscient

Adquirir eines simples per a oxigenar el cos i gaudir del moviment.

Familiaritzar-se amb exercicis atencionals.

Percebre la interdependència entre el cos i la ment.

Cultivar la cura d'un/a mateix/a, alleugerint i prevenint molèsties corporals.

PER A QUI

Qualsevol persona interessada en el desenvolupament personal i/o la meditació.

Persones interessades en el moviment com a font de benestar i d'autoconeixement.

Persones amb una pràctica regular de meditació que vulguin explorar especialment l'atenció en el cos.

*No cal experiència prèvia

*Obert a totes les edats.

*Es durà a terme el protocol sanitari adequat per a una realització de segura de l'activitat.

INFORMACIÓ PRÀCTICA

Hora d'arribada: divendres, 19h

Hora de comiat: diumenge, 16h

Què cal dur: roba còmoda, roba d'abric, sabatilles d'anar per casa, utensilis per al a higiene personal, tovallola, mascareta.

Aportació econòmica:

Aportació per a no participants del taller: 175€

Aportació per a participants del taller: 140€

Aportació estudiants meditació CV que participen al taller: 135€

Aportació membres de CV que participen al taller: 120€

(*) Si ets estudiant < 27, estàs a l'atur o tens circumstàncies econòmiques delicades, contacta amb l'organització per informar-te sobre les beques.

QUI HO IMPARTEIX

Llicenciada en Arts i Humanitats, especialitzada en dansa contemporània (Bennington College, EEUU). Cofundadora de la companyia de dansa Three Planes Collective, actualment dirigeix les seves pròpies creacions. Professora de dansa en diferents centres de Barcelona. Ha completat el Curs de Meditació de Casa Virupa i s'està formant com Educadora Somàtica del Moviment en Movimiento Atlas (Zaragoza), escola oficial de Body-Mind Centering®.



Emma Villavecchia
www.emmavillavecchia.com

INSCRIPCIONS AQUÍ

CONTACTE:

INFO@CASAVIRUPA.COM
WWW.CASAVIRUPA.COM
+34 93 198 01 09

UBICACIÓ:

C/ DEL CASTELL, S/N,
TAVERTET, 08511
BARCELONA