

GEST CONSCIENT |

A l'Espai Obert Empordà de Figueres
Del 15 al 31 de juliol



Amb Salut Clapés

Formada en Gest Conscient® per Àngels Massagué i Enric Marés.

Diplomada en MLC© per la creadora del mètode, Marie Lise Labonté.

Gest Conscient és un treball corporal respectuós amb el cos i sensible al ritme de cadascú. Amb moviments suaus i senzills **s'espongen i flexibilitzen** les articulacions i els músculs. Amb l'ús de materials diversos les tensions poden **alliberar-se**, la respiració recupera la seva **amplitud original**, el sistema nerviós **es regenera** i el cervell crea **noves connexions** sinàptiques. Conjuguem **moviment i quietud** perquè s'instal·li un òptim to muscular i **nous espais** en el nostre cos, recuperant benestar i augmentant la **consciència** corporal en el dia a dia. Eix, centre, respiració, alegria i vitalitat. La pràctica regular de Gest Conscient ens ajuda a **desplegar-nos, estimula** el nostre sistema immunitari i **restaura la salut**. És un treball personal fet en grup.

Dilluns, dimecres i divendres, a 2/4 de 5 de la tarda
8 sessions d'una hora i quart

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS: C/sant Pau 3, - tel. 972 51 20 75 -
FIGUERES. www.espaiobertemporda.org - info@espaiobertemporda.org

