

TARDOR

ESPAI OBERT EMPORDÀ

ACTIVITATS I FORMACIONS

CURS 2026–2027

Cos · presència · creativitat · relació · consciència

Una proposta d'activitats regulars i formacions per aprofundir en l'experiència corporal, l'autoconeixement i els recursos d'acompanyament, en un marc de respecte, escolta i creixement personal.

PROGRAMACIÓ

Setmana rere setmana, espais per habitar el cos, la veu, el moviment, el silenci i el vincle.

Espais per trobar-se

Espai Obert Empordà reuneix propostes diverses que comparteixen un mateix fil: cultivar una relació més conscient amb el cos, amb el món interior i amb els altres. Les activitats regulars permeten sostenir una pràctica al llarg del curs, mentre que les formacions ofereixen recorreguts més amplis d'aprenentatge, integració i aprofundiment.

La programació 2026–2027 combina pràctiques corporals, meditatives, expressives i relacionals. Cada proposta té una identitat pròpia i convida a explorar, des d'un ritme respectuós, noves maneres d'escoltar-se, regular-se, expressar-se i estar present.

Activitats regulars

Propostes setmanals i quinzenals per incorporar la pràctica a la vida quotidiana. Pots apropar-t'hi des del moviment, la meditació, la veu, la respiració o el vincle, segons el moment i la necessitat.

Hatha loga i Consciència Sensorial

Dilluns · 16:15–17:30 · Rosa Contreras

Una pràctica suau i conscient que integra postures de Hatha loga, respiració i escolta sensorial. L'objectiu és afavorir una presència corporal més fina, reconèixer tensions i necessitats, i recuperar espai intern a través d'un moviment respectuós.

Una proposta per reconnectar amb el cos sense exigència, aprofundint en la respiració, la percepció i la qualitat del gest.

Mindfulness

Dilluns quinzenals · 17:30–20:30 · Marta Casarramona

Entrenament en atenció plena orientat a desenvolupar presència, serenitat i capacitat d'observar l'experiència sense reaccionar automàticament. Les sessions ofereixen pràctiques per portar més consciència a la vida quotidiana i ampliar els recursos personals davant l'estrès.

Un espai per aturar-se, observar amb més claredat i cultivar una actitud d'obertura i amabilitat cap a l'experiència present.

Cantant Aquí i Ara

Dimarts · 19:00–21 · Maria Teresa Noguera

La veu es converteix en una via d'expressió, creativitat i connexió emocional. A través del cant i l'exploració vocal, la proposta convida a escoltar la pròpia sonoritat, donar espai a l'espontaneïtat i habitar la veu des del cos.

No es tracta només de cantar, sinó de descobrir què passa quan la veu pot aparèixer amb més llibertat, presència i autenticitat.

Atmandance

Dimarts · 19:00–20:30 · Marta Armengol

Moviment lliure i conscient per explorar el cos des de la vitalitat, l'escolta i l'experiència interna. La dansa es proposa com un espai d'investigació personal on el moviment pot expressar estats, necessitats i impulsos sense haver de seguir una forma prefixada.

Una invitació a moure's des de dins, deixant que cos, emoció i presència trobin el seu propi llenguatge.

Meditació i connexió amb l'Ésser

Dimecres · 19:30–20:30 · Dolors Costals i Roger Calvó

Espai de silenci, respiració i presència que facilita l'alentiment i la connexió interior. Mitjançant la meditació i l'escolta, la pràctica convida a sortir del soroll quotidià i a tornar a una experiència més centrada i essencial.

Una hora per recollir-se, respirar i cultivar una qualitat de presència que pugui continuar més enllà de la sessió.

Biodansa · Una altra mirada

Dijous · 19:30–21:00 · Enric Carol

Música, moviment i vincle per integrar cos, emoció i relació des de la presència. Les propostes vivencials afavoreixen l'expressió, el contacte amb la vitalitat i una manera més sensible de trobar-se amb un mateix i amb el grup.

La pràctica posa l'accent en l'experiència compartida i en la possibilitat d'obrir noves formes de percebre, sentir i relacionar-se.

Qi Gong

Divendres · 9–10:30 · Xènia Ros

Pràctica basada en moviments suaus, respiració conscient i atenció corporal. La seqüència i el ritme ajuden a mobilitzar el cos amb delicadesa, afavorint sensació d'equilibri, disponibilitat i benestar general.

Una proposta d'inici de dia per escoltar el cos, regular el ritme intern i cultivar una energia més estable i present.

Formacions 2027

Dos recorreguts formatius per a persones que volen aprofundir en l'autoconeixement, la relació d'ajuda i la pràctica terapèutica. La proposta combina aprenentatge vivencial, mirada professional i integració progressiva de recursos.

Formació Superior en Teràpia Gestalt

Inici: gener 2027 - 1 dissabte al mes + residencials - Direcció: Judith Roig Gómez i Quim Ribot

Un recorregut vivencial i formatiu orientat a aprofundir en l'autoconeixement i en la pràctica terapèutica des de la perspectiva Gestalt. La formació posa l'experiència en el centre: aprendre no només des dels conceptes, sinó també des de l'observació de com sentim, contactem, ens protegem, ens relacionem i donem sentit al que vivim.

- Treball personal i desenvolupament de la consciència.
- Comprensió de processos emocionals i relacionals.
- Entrenament de la presència, l'escolta i la qualitat del contacte terapèutic.
- Integració progressiva d'eines i criteris per a l'acompanyament.
- Espais intensius o stages que permeten aprofundir en l'experiència i la cohesió del procés formatiu.

Una formació pensada com un procés continu: personal, relacional i professional.

Entrenament Sistèmic en la Relació d'Ajuda

Inici: gener 2027 - Mòduls de cap de setmana + residencials – Direcció: Judith Roig Gómez

Formació per aprofundir en la Mirada Sistèmica i ampliar recursos aplicables a la relació d'ajuda. Parteix de la comprensió que cada persona forma part de sistemes i xarxes de relacions que influeixen en la seva experiència, els seus vincles i les seves possibilitats de canvi.

- Desenvolupar una mirada que incorpori context, relacions i dinàmiques sistèmiques.
- Ampliar la capacitat d'observar patrons, posicions i moviments en els sistemes humans.
- Integrar recursos sistèmics en l'acompanyament individual i relacional.
- Treballar la posició de qui acompanya: presència, límits, escolta i responsabilitat.
- Combinar mòduls de cap de setmana amb espais residencials d'aprofundiment i pràctica.

Una proposta per incorporar la Mirada Sistèmica com una manera de comprendre i d'acompanyar.

Un espai per aprofundir

La diversitat de la programació permet apropar-se a Espai Obert Empordà des de diferents portes d'entrada. Hi ha qui comença pel cos, qui ho fa des de la meditació, la veu o el moviment, i qui busca un recorregut formatiu més sostingut. En tots els casos, el fil conductor és la possibilitat d'habitar l'experiència amb més consciència, presència i qualitat de relació.

ACTIVITAT	HORARI	PROFESSIONAL
Hatha Ioga i Consciència Sensorial	Dilluns · 16:15–17:30	Rosa Contreras
Mindfulness	Dilluns quinzenals · 17:30–20:30	Marta Casarramona
Cantant Aquí i Ara	Dimarts setmanal · 19:00–21	Maria Teresa Noguera
Atmandance	Dimarts setmanal · 19:00–20:30	Marta Armengol
Meditació i connexió amb l'Ésser	Dimecres setmanal · 19:30–20:30	Dolors Costals i Roger Calvó
Biodansa · Una altra mirada	Dijous setmanal · 19:30–21:00	Enric Carol
Qi Gong	Divendres setmanal · 9–10:30	Xènia Ros