

TALLER DE MOVIMIENTO DE
CUERPO Y MENTE



El taller consta de dos partes:

MOVIMIENTO CREATIVO CON AMOR Y HUMOR

El movimiento es una vía para conectar con la esencia desde un cuerpo más flexible y libre, lo cual favorece que nuestra mente siga ese mismo “camino”.

En la clase, bailamos, jugamos, expresamos la fuerza y sensibilidad, nos relacionamos y contactamos, damos y recibimos, nos comunicamos y creamos, nos relajamos y nos conectamos.

Objetivos:

- Vivir y experimentar el baile, la música, el juego como un lenguaje universal que forma parte de nuestra sabiduría innata.
- Acceder al cuerpo y su libre expresión sin tensión, sin juicios, desde la alegría y el placer, de una forma natural.
- Encontrar nuevas formas de comunicación con uno mismo y con el otro.
- Despertar la sensibilidad de cada persona hacia su cuerpo, su movimiento y la música.
- Conectar con nuestro niño interno desde la total aprobación, el afecto y eliminando la comparación con el otro.

GIMNASIA DE ESTIMULACIÓN CEREBRAL

BRAIN GYM es un sistema que utiliza fundamentalmente el movimiento y la postura corporal para reestablecer un funcionamiento cerebral óptimo.

A través de simples, divertidos y energizantes movimientos que integran el cerebro para que éste funcione en su máximo rendimiento. Para realizar cualquier acto, nuestro cerebro ha de funcionar coordinado, integrado y relajado.

El estrés, las complicaciones diarias o el mal aprendizaje nos dificultan la ejecución de nuestras tareas diarias, desde las más simples y cotidianas hasta las más complicadas.

Brain Gym consigue crear nuevas conexiones cerebrales que nos ayudan a integrar aspectos mentales, emocionales o conductuales.

Brain Gym puede ser aplicado a cualquier tipo de tarea o habilidad, tanto en la escuela o en el trabajo, ya que se dirige al propio corazón del proceso de aprendizaje.

A quién va dirigido:

A los profesionales que desean recursos para solventar las dificultades de aprendizaje:

maestros, profesores, psicólogos, educadores, médicos, enfermeras, asistentes sociales....

A las familias, madres y padres preocupados porque sus hijos presentan problemas de aprendizaje como: déficit de atención, dislexia, hiperactividad, conductas conflictivas.... que buscan soluciones naturales y eficaces para sus hijos

A los deportistas, músicos, artistas, gerentes, empresarios, autónomos, trabajadores, etc. que desean alcanzar la excelencia personal

A todos aquellos curiosos, aventureros, descubridores, pioneros.... que desean disponer en el presente de una herramienta de futuro.

- La metodología del curso es dinámica, activa y participativa. Por ello se recomienda vestir con ropa cómoda para poder realizar las actividades. Descubre el movimiento con la ilusión de un niño.

Curso regular: jueves de 19.00 a 20.30

donde: Centro de Artesanía de las Artes Escénicas

Calle Pedro Antonio de Alarcón 58 . metro Almudena, Ascao.

info: 636109841 (Fidel) - info@elartedelarisa.com

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)