



ESPAI MEDITACIÓ I MOVIMENT

La meditació ens aporta un millor anclatge a la realitat i una millora en el nostre benestar físic i psíquic. Sovint estem immersos en un ritme diari que ens arrastra i ens manté en tensió durant tot el dia. Trobar un espai per aturar aquest ritme frenètic, millora el nostre estat d'ànim i la nostra salut.

Per què meditacions **ACTIVES**?

Perquè per aturar-se de debò, primer cal activar-se i deixar sortir allò que necessita sortir, i és només després del moviment real, que pot venir la calma. Les meditacions actives estan dissenyades per ajudar a crear silenci interior d'una manera alegre i divertida. Cada meditació comença amb activitat i moviments físics (sacudir-se, ballar, sons, respirar...) per després entrar en la relaxació i la quietud. Aquest és el moment en que la meditació té lloc, un moment per estar alerta i simplement observar les sensacions del cos, pensaments, sentiments... des de l'acceptació, sense jutjar res.

Una gran avantatge de les meditacions actives és que no es necessita experiència prèvia en meditació.

Vine i endinsa't en un viatge de descoberta de tu mateix, que et permetrà gestionar millor les teves emocions, alliberar tensions i millorar el teu equilibri.

- **Meditació 5 ritmes** de Gabrielle Roth: Deixa que el cos experimenti els 5 ritmes que et connecten a la vida
- **Meditació Kundalini** OSHO: Per sacudir el cos al finalitzar el dia. Vibra, dansa, observa i abandona't.
- **Meditació Devavani** OSHO: Deixa't embolcallar per la música i els sons creant un moviment espontani.
- **Gibberish**: per deixar anar allò que necessita sortir.
- **Nataraj**: Dansa a través del que avui et porti la vida
- **Meditació Dinàmica** OSHO: Matinal. Molt física, intensa

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

669835245 info@aequilibrium.cat

coaching i psicologia per a la vida diària

AEQUILIBRIUM
EQUILIBRIUM

Facilitadora

Íngrid Queralt

Psicòloga, psicoterapeuta i coach. Postgrau en psicoteràpia breu, s'ha format en constel·lacions familiars i teràpia sistèmica amb Bert Hellinger i Svagito Liebermeister així com en shock i trauma, dinàmiques de parella, tècniques d'alliberament emocional EFT, focussing i Counseling. Certificada com a Coach pel COPC És facilitadora de meditacions Osho, mindfulness, Meditacions actives i realitza formació, tallers i processos terapèutics, de coaching i de creixement personal, a persones i organitzacions.

VALLS

Dilluns 19-20h

Dilluns 20:15-21:15

C/Bòbila, 4, 1er 2a

Consultar

Matins

altres horaris
sessions individuals
tallers intensius
formació