

# Clases de movimiento expresivo

Descubriendo mi cuerpo.



***La polaridad del miedo es el amor, el amor no tiene polaridad***

En la sociedad actual en la que nos desarrollamos y crecemos como personas, gran parte del tiempo lo pasamos corriendo de un lado para otro, preocupados, acelerados, tensos, sin un espacio para estar con nosotros mismos, con nuestro cuerpo. Esto genera desequilibrios a nivel corporal que si no se corrigen-atienden a tiempo desembocan en una pérdida de la salud. Por ello la importancia de recuperar la escucha de nuestro cuerpo, a todos los niveles físico, mental, emocional y espiritual.

A través del movimiento expresivo, de la respiración, la meditación, la dramatización, el masaje, la voz, trabajos manuales, el contacto con los demás,

Intentaremos:

1. Reforzar por un lado nuestros músculos, articulaciones, ligamentos y aumentar la capacidad de oxigenación de nuestro cuerpo.
2. Dar salida a la traba que se manifiesta en el cuerpo como: rigidez, tensión, dolor, trastornos de tono muscular, falta de fuerza y hasta enfermedad de órganos. Tomando conciencia de que son zonas no reconocidas de nuestro esquema corporal.
3. Sentirnos a gusto con nuestro cuerpo y aceptarlo tal como es.
4. Mejorar nuestro estado de salud físico-emocional y espiritual.

## **Beneficios del movimiento expresivo:**

- ✓ Mejora nuestra condición física
- ✓ Aumenta la capacidad de atención y observación.
- ✓ Aumenta nuestra alegría y vitalidad abriendo la expresividad, la creatividad y el juego.
- ✓ Nos permite expresar nuestras emociones, sentimientos e inquietudes a través del baile, la voz, el teatro, la respiración, la meditación, el masaje, la relajación...
- ✓ Libera tensiones internas mediante el movimiento creativo y espontáneo.

## **Lugar:**



C/ San Rafael nº 10, Local 1

29008-Málaga

Información:

Secretaría Lamar: 952 21 57 02

Horario de Atención: de Lunes a Viernes de 17:00 a 21:30 Horas

[lamar@gestaltmalaga.es](mailto:lamar@gestaltmalaga.es)

## **Fechas y horario del Curso:**

Las clases se impartirán en la Escuela de Psicoterapia Gestalt Malagueña.

La duración será de una hora y media semanal.

Los lunes de 18:00 a 19:30 horas.

Precio por clase 15 euros.

Precio por mes completo: 50 euros.

**¡Inicio el 16 de Enero de 2012 (primera clase gratuita).¡**

## **Dirigido:**

- ✓ Todo tipo de personas que deseen mejorar su condición física, aumentar su consciencia corporal, vitalidad y alegría.
- ✓ Como complemento al proceso terapéutico individual o grupal, facilitando la movilización corporal de emociones trabadas-grabadas en el cuerpo.

**Terapeuta:** Chema García Navarrete



-Terapeuta Gestalt.

-Enfermero

-En formación 3º curso de técnicas psico-corporales sistema Río Abierto España.

-Docente de la Gerencia de Atención Primaria en Gran Canaria

-Docente de Servicios Socio-sanitarios de Canarias (Talleres de liderazgo, de violencia de machista y educación para la salud).

-Amplia experiencia en trabajos con grupos y talleres relacionados con la educación para la salud en Canarias y en los Ayuntamientos de Villanueva de Algaidas y Cuevas Bajas.

*La clases de moviendo expresivo son un espacio de libertad para bailar, para utilizar nuestra voz, para pintar, escribir, teatralizar, para meditar, relajarnos, para entrar en contacto con nuestro cuerpo a través del masaje.....*

*Es una propuesta de apertura hacia otras formas de estas, sentir, pensar que experimentaremos en un lugar acogedor, de respeto mutuo, de descubrimiento y de encuentro conmigo y con el otro.*