

## **CUERPO Y CONSCIENCIA EN MOVIMIENTO: FREEYOURSELF DANCE**



### **DESCRIPCIÓN:**

Esta práctica de movimiento propone un viaje interior hacia la exploración de la propia libertad.

Cuando danzamos nos sentimos despert@s y conectad@s a la vida, descubrimos un lenguaje energético que nos libera y nos permite SER.

La propuesta es crear un espacio y tiempo para habitar todo lo que somos, con nuestros pensamientos, acciones, emociones y sensaciones. El cuerpo deviene una entidad fluida, descubrimos nuestros pies y dejamos de aguantar nuestro aliento.

Con la ayuda de música cuidadosamente seleccionada e información guiada, se facilita tanto a personas con o sin experiencia en el ámbito del movimiento, a estimular el movimiento integrado, reforzar la conexión con la energía vital y seguir creciendo como individuos y como grupo.

### **ESTRUCTURA:**

Encuentros quincenales 2 lunes al mes. Duración de las sesiones: 2 horas (de 19:00 a 21:00h). Grupos de 8 a 15 personas. Cuota de 50€/mes.

Lugar: Equipo Centro. Calle Marqués de Lema, 7 (local fachada verde). Metro Cuatro Caminos.

### **TERAPEUTA:**



**SANDRA MARTÍNEZ TORRES:** Terapeuta Gestalt Especializada en Abordaje Terapéutico de la Sexualidad, Postgraduada en Relación Terapéutica y Cuerpo. Instructora de técnicas corporales y energéticas Taoístas. Profesora de Biodanza. Imparte cursos de Sexualidad Femenina, Cuerpo y Consciencia en Movimiento, Acompañamiento en Procesos de Duelo. Facilita Círculos de Mujeres y Mixtos.

### **INSCRIPCIÓN SEMANA ABIERTA:**

Para inscribirte en las puertas abiertas de este taller (**Lunes 25 de septiembre de 19:30 a 21:00h**) ponte en contacto con:

SANDRA MARTÍNEZ TORRES

EMAIL: [danzandoporlavid@hotmai.com](mailto:danzandoporlavid@hotmai.com)

WhatsApp: 677 455 438