

Gestalt Dance

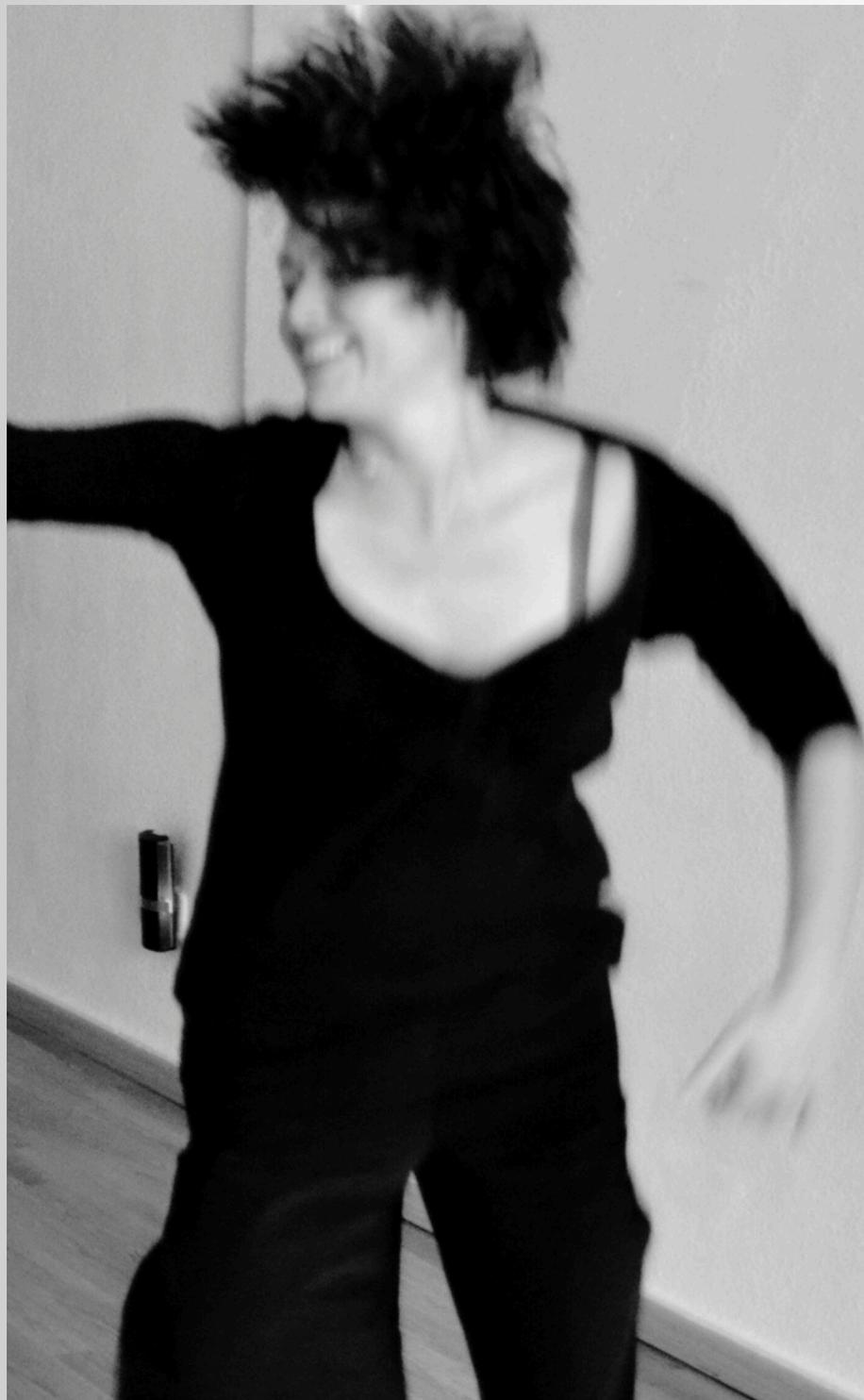
con

Sandra Martínez

Terapeuta Gestalt

Terapeuta Corporal

**Cuerpo y
Consciencia
en Movimiento**



danzandoporlavida@hotmail.com



La respiración, el cuerpo y el movimiento

Son caminos de exploración personal que facilitan descubrir nuestro propio ritmo, nuestra propia Danza. Las sesiones de **GESTALTDANCE** son una invitación a mover lo que acontece en la vida diaria: sensaciones, sentimientos, emociones, pensamientos, proyectos, sueños.

El cuerpo en movimiento nos conecta con las llaves que abren las puertas hacia el BIENESTAR, descifrando qué necesitamos y cómo podemos dárnoslo.

Es una manera de evolucionar en libertad, más acorde a nuestro SER auténtic@.

Nos movemos para reconectar con el flujo sano y fluido de la respiración y para recuperar el poder de reinventarnos.

l a s s e s i o n e s

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

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

La propuesta es co-crear un espacio de confianza y seguridad donde sentirnos libres 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.



agenda 2024

SESIONES QUINCENALES DE 2 HORAS DE DURACIÓN



2 lunes al mes
de 19:30 a 21:30

Octubre	7 y 21
Noviembre	4 y 18
Diciembre	2 y 16

aportación



50 euros al mes

Me encanta danzar y vivir en la naturaleza compartiendo con mi compañero, mi hijo y mis seres queridos. Desde muy pequeña quise ser danzarina y aprendiz de la vida. El movimiento y la danza han sido mis herramientas de expresión, las llaves para armonizar mi mente, respirar, sentirme, habitar mi cuerpo y estar más presente.

**Sandra Martínez
Torres**



Trabajo como Terapeuta Gestalt Experta en Acompañamiento Emocional y Corporal, Experta en Sexualidad Femenina y Bioenergética. Autora del libro “*Tao Sexual Amor Sanador*”. Llevo más de 30 años investigando, explorando y sumergiéndome en diferentes prácticas corporales: Danza Contemporánea, Tao Yin, Chi Kung, Danza Afro-Caribeña, Movimiento Expresivo, Inner Dance, Movimiento Auténtico y Terapéutico, Danzas Sagradas, Capoeira Angola, 5 Ritmos, Biodanza.



¡Contactemos!



danzandoporla vida@hotmail.com



@danzando_porla vida



Equipo Centro Gestalt Formación
C/Marqués de Lema 7
28003 Madrid <M> Cuatro Caminos



677 455 438