



## Treball Corporal Integrador: converses amb el propi cos

### ***En què consisteix aquesta proposta?***

En primer lloc l'oportunitat de donar-te un espai i un temps a un mateix. Estem més disposats a atendre les demandes dels que ens envolten que a escoltar i donar resposta a les pròpies necessitats.

**Si sents que et mereixes regalar-te un espai i un temps de qualitat, aquesta és una bona ocasió!**

La majoria de les persones vivim habitualment a un ritme excessivament accelerat, tot són presses i neguits, de vegades no tenim prou confiança amb nosaltres mateixos, ens allunyem del ritme i processos naturals de la vida. Aquest estil de vida fa que augmentin les nostres tensions.

Et proposem posar-te en contacte amb el propi cos, dedicar-li un temps, permetre-li que sigui protagonista una estona, observant com s'activen les accions que es generen en el cos, amb les emocions i els pensaments. Tot això ens permet sentir el nostre arrelament a la terra i a la vida. Ens dona la possibilitat de retrobar la calma necessària per encarar els fets de la vida quotidiana amb més serenitat i amb una intenció més clara. Sens dubte ens ajuda a relaxar-nos, especialment a calmar la ment, que sempre està molt activa, i sovint ens arrossega fent que moltes vegades el pensament sigui compulsiu i accelerat. Enrallentir el ritme mental, a part de la calma i el benestar que ens pot donar, també ens ajuda a prendre consciència de la connexió que hi ha entre el cos físic, les nostres emocions i els nostres pensaments.

D'aquí que a partir de les "Converses amb el propi cos", del diàleg amb el cos físic, psíquic i emocional, puguem anar aprofundint en el procés de vida de cadascú/na

### ***Cóm ho farem?***

A partir de propostes molt senzilles. Tindrem en compte el moviment fluid, la respiració, els recolzaments al terra i els eixos corporals. Però el més important a tenir en compte serà observar la nostra actitud, ja que amb una bona actitud afavorim els propòsits d'aquest treball, lliure d'esforç, de competitivitat i de judici.

Al acabar la sessió donarem un temps per posar paraules a l'experiència, amb la possibilitat d'establir ponts entre les vivències corporals i la manera de relacionar-se amb un mateix i amb els altres.

## **Quan ho farem?**

Hi ha dues possibilitats: pots triar entre dedicar-te una hora i mitja setmanal, que serà un treball continuat, i si no és possible, assistir a una trobada intensiva un cop al trimestre. Et sembla excessiu? Vols provar-ho i comprovar per tu mateix/a si ara és el moment per fer aquest treball?

*Explicar de forma verbal o escrita aquesta experiència resulta complex, per tan et convidem a assistir gratuïtament a una sessió de dijous, sense cap compromís per part teva. L'únic que has de fer és avisar-nos uns dies abans per e-mail, o per telèfon, de la teva assistència.*

. **Cada dijous de 18h a 19'30h**, el preu és de **35 €** mensuals

. **Tres dissabtes tot el dia**, de 9'30h a 19'30h (amb una aturada per dinar)

El preu és de **60 €** per sessió, 90 € en cas d'una parella (no hi ha compromís de fer les tres sessions)

Calendari de les 3 sessions de dissabte:

. Dissabte **20 de febrer**

. Dissabte **24 abril**

. Dissabte **19 de juny**

Matrícula gratuïta en ambdues activitats

Cal portar roba còmoda i mitjons gruixuts

**ARRELS:** C/ Barcelona 59 - 08789 La Torre de Claramunt  
Carme Hinojosa, 938011646, 616026959, [chinojos@xtec.cat](mailto:chinojos@xtec.cat)

**Com arribar-hi:** La Torre de Claramunt està entre Capellades i Igualada (no confondre amb la Poble de Claramunt). Com a referència temporal podem dir que està a 5' de Capellades, a 10' d'Igualada, a 20' d'Esparreguera, a 30' de Martorell, a uns 35' de Vilafranca i de Manresa, a uns 45' del Vallès, i a uns 50' de BCN. La casa està al C/ Barcelona 59: Seguint l'autovia que va de Barcelona a Lleida, agafar la primera sortida d'Igualada (559 – Igualada Est/Vilafranca); a la primera rotonda que es troba agafar direcció Capellades/Vilafranca (C-15), a uns tres kilòmetres, a la primera sortida, girar a mà dreta, anar cap a La Torre i la Poble de Claramunt (no fer cas de les distàncies que posa perquè són massa curtes), passat el pont a mà dreta, i a 150 metres, girar a mà esquerra (es travessa el barri de la Rata, un conjunt de cases), i es continua amunt per una carretera de corbes fins travessar, en la mateixa direcció, una carretera més ampla que a la dreta va cap a Igualada i a la Poble de Claramunt, i a l'esquerra cap a Capellades. S'entra al poble de La Torre, es passa un bar a mà esquerra, un a mà dreta, i ja esteu al C/ Barcelona, es passen dos stops, el carrer continua amb una petita corba a la dreta, de nou una petita corba a la dreta, després una corba pronunciada cap a l'esquerra, que en realitat posa carrer Carme i aquí alerta perquè sembla que el natural sigui tirar recte amunt, i al final, quan el carrer tomba altra cop a mà dreta, hi ha una casa de color torrat, ataronjada, és el número 59, on trobareu ARRELS.