

Connecta't a Sant Benet i potencia les teves habilitats Situa't en tu mateix per desenvolupar la teva capacitat d'escoltar-te i de fluir amb el món que t'envolta

A partir de l'oportunitat de connectar amb la natura que ens ofereix Sant Benet i utilitzant l'element terra com a fil conductor treballarem el cos a través de la música, el moviment, tècniques teatrals, massatge amb olis macerats amb plantes de Sant Benet i el ioga de la polaritat per prendre consciència del que sentim i de com estem.

Data: Dijous 12 i divendres 13 de maig

Arribada: Dijous nit opcional / divendres matí.

Sortida: Divendres sobre les 6 de la tarda.

Preu taller: 120€ dinar i allotjament no inclòs

Inscripcions i reserves a remei@satvas.net o telefònicament a Remei 671633711/Irene 655867845



MONESTIR DE SANT BENET DE MONTSERRAT

Què farem en el taller?

- Experimentarem la respiració conscient per estar presents i **revitalitzar el cos**
- **Connectarem** amb la natura i amb el nostre interior
- Potenciarem **la percepció i els sentits**
- Deixarem fluir el moviment per **desbloquejar el cos**
- Practicarem exercicis per adquirir **major seguretat en la comunicació**
- Ens **equilibrarem** a través del donar i rebre mitjançant el massatge
- Aprendrem a **elaborar olis** de massatge amb oli i **plantes de Montserrat**

Conduït per:



Remei Sendrós: Terapeuta especialitzada en tallers de consciència corporal enfocats a l'empoderament i potenciació d'habilitats. Monitora de Qigong (2º Duan), terapeuta de polaritat.



Irene Gisbert: Antropòloga, perfumista, professora de dansa contemporània i especialista en expressió i creativitat.



Carme Pla: Actriu i excel·lent comunicadora, amb una llarga trajectòria a diferents àmbits. Membre de T de teatre.

Detalls:

- Arribada dijous: entre les 6 i les 8 del vespre.
- Arribada divendres: a les 9 del matí.
- **Preus addicionals:**
- **Arribada dijous:** 164 € (120 € + 44 € pensió completa, inclou sopar, dormir, esmorzar i dinar de divendres)
- **Arribada divendres:** 131 € (120 € + 11 € dinar)

Places limitades.