

¿Qué es la Meditación en movimiento?

Nuestra mente occidental está muy acostumbrada a funcionar con prisas, se premia "saber trabajar con estrés", nos acomodamos en la competitividad y la rivalidad, nos cuesta parar, escuchar nuestro cuerpo, nuestra respiración, parar nuestra mente y, simplemente "observar" los pensamientos. Reconocer y establecer un estado de quietud, de serenidad, de relajación es difícil en nuestro día a día...Y sin embargo, cada vez más nuestro Ser lo demanda somatizando de una forma u otra.

El Qi Gong, y Tai Chi (Filosofía Taoista en movimiento) y la atención a la respiración, nos ayudará a concentrar nuestra mente, nuestro equilibrio físico y mental, a prepararla para entrar en un estado de quietud pasando a posturas yoguicas más estáticas.

La música, la lectura de textos orientales, amerindios, compartir experiencias dentro de un ambiente de respeto y empatía y aprender de la sabiduría humana que nos han legado distintas civilizaciones, también nos ayudará a hacer un paréntesis en nuestras ajetreadas vidas, adquiriendo así un hábito saludable que nos reportará vitalidad-serenidad, energía-relajación, estar en nosotros mismos y en el mundo que nos toca vivir.....

Dirige el taller: Totty Bonachera González

Monitora de Tai Chi (Asociación Taoista de Málaga)

Diafreoterapeuta (Formada con Linda Jent)

Terapeuta Gestalt (Instituto Azane)

Monitor Socio-Cultural (Junta de Andalucía)

Formador de Formadores (Junta de Andalucía)

T.A.E (Técnico Auxiliar de Enfermería)

Terapeuta Corporal y Monitora Ocupacional en Salud Mental (Hospital Comarcal Axarquía)

Publicación en la revista de psiquiatría CLINICA sobre la Terapia Corporal en TMG

Docente acreditada cursos Terapia Corporal para el personal sanitario (Hospital Comarcal Axarquía)

Trabajos de Investigación basados en la evidencia: Efectos del Tai Chi en Salud Mental

Monitora

*Totty Bonachera
González*

Encuentros

*A partir del
3 Noviembre de 2009
Miércoles,
19:00 a 20:00h.*

*Importe
15€ mensuales*

*Grupos reducidos
Ropa cómoda
Cojín meditación*

Meditación en Movimiento

*Viernes, 30
octubre de 2009
Taller
Introducctorio
GRATUITO*

*Lugar:
Instituto AZANE*

655 677 357