

Taller de Parelles

**Dissabte de 10 a 14 i de 16 a 20 h,
i diumenge de 10 a 14h.**

A cura de Teresa Escobedo, facilitadora en Biodansa, i Àngel Rojas, psicòleg i terapeuta Gestalt.

Preu per taller: 120€. Socis: 100€.

Curs sencer: 300€. Socis: 250€.

12 -13 de novembre: Créixer en relació

11 -12 de febrer: Renovar-nos per revincular-nos

12 - 13 de maig: Vincle, espiritualitat i projecte de vida

En aquests tallers abordarem la relació de parella entenent-la com un espai de creixement i autorealització personal, de nutrició de l'anhel comú de felicitat i harmonia, d'amor i sexualitat, de creativitat i vitalitat. I també com un espai on assajar permetre'ns ser nosaltres mateixos, oferint el que un/a té, des de la honestedat i transparència.

La parella és sovint el mirall d'un mateix/a, on es projecte el millor i pitjor de cada un de nosaltres. És per tant, un terreny privilegiat per veure i veure'ns, per prendre consciència del nostre ego, dels nostres mecanismes de dependència, de control, o els nostres rols possessius i/o de víctima, etc. On emergeixen les dificultats per l'entrega, el compromís, o les pors a perdre la llibertat o la falsa seguretat...

Cada un d'aquests tallers son una proposta vivencial d'actualització de la nostra relació de parella per mitja de la teràpia gestalt, el moviment corporal, la dansa, el tantra, el massatge, la meditació i el joc, ... des de la mirada del aquí i ara, en el que prendre consciència i responsabilitzar-se d'un mateix és l'eix principal per avançar en el camí de l'amor compartit i el projecte comú.

“Per a ser amorós amb l'altre, podem començar sent amorosos amb nosaltres mateixos. I per poder donar amor, hem de recordar i rescatar l'amor que es dins nostre. I donar allò que diem que volem rebre.

L'amor potser no sigui només quelcom que se sent, o que es rep. Potser sigui un "múscle" que s'ha d'exercitar. L'amor és, o hauria de ser, quelcom que es fa...”

"Quan un home i una dona caminen en l'amor, la comprensió mútua i la disponibilitat per a ser flexibles amb les necessitats de l'altre, el que es crea no és la igualtat, sinó la Unió Sagrada ."

Ammachi.

