

RESPIRACIÓ PLENA

Tècnica Alexander

L'art de la respiració de J. Wolf

del 8 al 11 de juny 2023



TOTAL BREATHING
RESPIRA

Al Collsacabra entre Osona i Garrotxa
Rupit- Catalunya



CURS, ALLOTJAMENT I MENJARS

Tot inclòs en els preus.

Habitació compartida (dues persones) 480€

Habitació d'ús individual: 590€

Habitacions amb bany privat.





- **Dijous 8 de juny, 17.00 h. : arribada a Mas La Serra.
Diumenge 11 de juny: sortida del mas després de dinar.**
- **Menjars a càrrec del cuiner del mas, s'oferirà menjar a l'estil tradicional català, de km 0 amb opcions vegetarianes i veganes.**
- **Localització: Mas la Serra es troba a 1 hora i 45 minuts de Barcelona en mitjà de transport rodat. En cas que no es disposi de vehicle propi l'organització facilitarà informació sobre transport públic per arribar a Rupit i des d'aquí es proveirà la recollida i trajecte fins a Mas La Serra.**

**Vine a gaudir d'una experiència nova i diferent.
Permet-te un espai d'autodescobriment que et facilitarà la calma i
suport de la teva pròpia respiració
en una experiència única al cor de Collsacabra.**

**UNA RESPIRACIÓ NATURAL, LLIURE I SENSE ESFORÇ
EXPLORA FACILITAT I LLEUGERESA EN EL MOVIMENT.**





DURANT EL RETIR

- En aquesta estada de retir s'ofereix la participació de 6 sessions de treball en grup sobre T. Alexander i Respiració Plena.
- 2 sessions de classe personal i privada per explorar allò que s'ha anat exposant per integrar.
- 2 caminades per practicar l'atenció plena.
- Sessions diàries de Txikung i meditació.
- 3 professors, amb àmplia experiència en T. Alexander i amb especialitats respectives i concretes. La seva destresa es posarà a la teva disposició per guiar-te en el teu camí i travessa personal d'autodescobriment.
- A més, la nostra ràtio de màxim 5 participants per professor assegura una experiència personalitzada.

RETIR EN CATALÀ-CASTELLÀ-ANGLÈS

PROFESSORS

NURIA VERA: fisioterapeuta i professora de Tècnica Alexander des de 2002. Amb formació en el "Art of Breathing" de J. Wolf

NICA GIMENO: professora de Tècnica Alexander des de 1988; amb formació en el "Art of Breathing" de J.Wolf. Terapeuta en Integració Psicocorporal, Indagació Compassiva C.I i en el model de IFS Internal Family Systems.

JOE SEARBY: professor de Tècnica Alexander des de 1995; amb formació en el "Art of Breathing" de J. Wolf; i autor del llibre *Live Better: Alexander Technique - Skills and Inspirations for Well Being*.

COLIN BEATTIE: professor de Tècnica Alexander des de 2001; amb formació en el "Art of Breathing" de J. Wolf; i professor del mètode Shaw Swimming.





TESTIMONIS

"Un retir meravellós, per aturar-nos a observar la natura al nostre voltant, el nostre propi ritme intern, aprendre, compartir, menjar molt bé ... Una experiència molt bona!"

"És una experiència molt potent, especialment per a aquells que no tinguin cap experiència semblant."

"La forma de treballar amb el moment present és senzilla, sense paraules estranyes ni misticismes."

"Aquest taller m'ha ajudat a parar, a superar el meu estrès habitual i deixar de contenir la respiració."

Places limitades

Serà un plaer compartir amb tu
el retir de Respiració Plena ,
Tècnica Alexander i l' Art de la respiració de J.Wolf

Organització

WhatsApp

Nuria + 34 667 849 089

Nica + 34 636 835 221

www.totalbreathing.com



TOTAL BREATHING
RESPIRA 