



PROGRAMA DE PRACTICAS

Mindfulness (Atención Plena) y Conciencia Corporal

L'astragal es un organismo de formación creado en Paris en 1994, centrado en el desarrollo de la conciencia corporal, divulgándolo principalmente a través de la Ergonomía y Psicosociología aplicadas a nuestra sociedad contemporánea.

Nuestro objetivo es la educación somática por medio del movimiento, trabajando con técnicas de danza y de conocimiento corporal tales como Alexander, Feldenkrais, Body Mind Centering, Eutonía, y también practicando Tai Chi y Chi Kung. Ambos son parte de la Medicina Tradicional China, y ampliamente utilizados como terapias preventivas frente a multitud de desequilibrios.



La conciencia del cuerpo que habitamos es el fundamento de nuestras vivencias. Y estas nos moldean como individuos.

El movimiento corporal crea sentido y constituye el eje de la función cognitiva.

Esto es particularmente importante en una sociedad tan sedentaria como la nuestra.

Mediante la conciencia corporal nos facilitamos cómo desarrollar el potencial individual y colectivo. Y aunque esto es bien conocido, la conciencia corporal es con mucha frecuencia la asignatura pendiente de la mayoría de los terapeutas y educadores.

Paradójicamente, la educación somática está cada vez más integrada en las diversas terapias, influyendo en nuestra salud y calidad de vida.

L'astragal ofrece a los alumnos del master en Mindfulness de la universidad de Zaragoza la posibilidad de participar en sus proyectos, facilitándoles métodos de trabajo para su propia línea de trabajo individual.

Estas prácticas concretas están centradas en la práctica de Tai Chi y Chi Kung, van dirigidas a todo público, y especialmente a quienes trabajan en los ámbitos en los que el cuerpo protagoniza un papel esencial.

CUANTO TIEMPO

2 plazas, con una estancia mínima de un trimestre, prorrogable según el interés del alumno

CUANDO

los martes y jueves en horario de 9:30 a 10.30 h.

DONDE

Estudio de Danza Emilia Bailo, en la c/ Pardo Sastrón s/ nº.
(pequeña vía peatonal entre el Coso y la c/ Verónica)

**EL CUERPO ENTERO RESPIRA
LA MENTE VA MÁS TRANQUILA
EL CORAZON SE EMPIEZA A ABRIR**

*EL LUJO DE
IR DESPACIO*

Un tiempo para ti mismo

Objetivo General

Relacionarse con nosotros mismos y con el entorno desde una actitud mental y una postura más flexible y consciente.

Objetivos Específicos

1. Consolidar la comunicación con el cuerpo, controlando la dispersión mental
2. Escuchar la sabiduría del cuerpo y saborear la conciencia del momento presente
3. Calidad del movimiento
4. Establecer los fundamentos de una técnica de trabajo corporal a nuestra medida
5. Diseñar un plan de mejora personal

L'astragal se compromete a:

1. Integrar al alumno en un grupo de aprendizaje con asistencia individualizada.
2. Fomentar la curiosidad y su participación activa.
3. Tutorizar el trabajo del alumno con objetivos mensuales y la evaluación correspondiente a su trabajo.
4. La certificación de las horas de prácticas.
5. Facilitar una red de contactos profesionales relacionados con el ámbito de interés del alumno.

Contacto:

info@lastragal.com

Skype: danseur333

www.lastragal20.wordpress.com