

## Dinàmiques de Consciència Emocional



Taller intensiu el **Dissabte, 17 de març**.

Destinat a persones que ja hagin experimentat algun tipus de treball personal o en grup.

L'**objectiu** és poder **prendre consciència** i **alliberar les tensions emocionals**, sentint-les, escoltant-les i podent-les travessar per anar incrementant la nostra **autoestima** i **autoconeixement**.

Es un espai per **dinàmiques** i **moviment corporal**. Les dinàmiques ens permeten treballar més en **profunditat** les nostres **emocions** i **prendre consciència** d'on som, que ens mou. Donar-nos el temps per **explorar el que sentim** amb la seguretat que tot el que forma part de nosaltres està bé, té raó de ser, respon a unes necessitats que cal escoltar i mitjançant el seu reconeixement podem travessar aquestes mal anomenades emocions negatives.

Proposem dedicar **tot el dia sencer**, de 10 a 14 i de 16 a 20.

El preu és de **60 €** i inclou les **8 hores de sessió**, hi haurà un refrigeri a mig matí i mitja tarda, i el dinar és a càrrec de cadascú.

L'espai on és realitzarà és al centre **Baraka**, c. Vallespir 176, Entl 1. Barcelona

Impartit per:

**Caroline Copestake** – Psicòloga. Psicoterapeuta Humanista –

**[3delama.wordpress.com](http://3delama.wordpress.com)**

**Imma Lloret Ayter** – Psicòloga. Psicoterapeuta Humanista -

**[immaloret.wordpress.com](http://immaloret.wordpress.com)**

Les places son **limitades** i per aquest motiu us demanem que reserveu la vostra amb un mail a: [carolinecopestake@gmail.com](mailto:carolinecopestake@gmail.com)