

CLASES SEMANALES

-PROCESO CORPORAL INTEGRATIVO-



“Ponle Más Cuerpo a tu Vida”

Escucha tu cuerpo, relaja tus tensiones y expresa tus emociones, desarrollando tu potencial por medio del Trabajo Corporal y del Movimiento Expresivo.

“Cuerpo, mente y emoción en danza para el cambio y la transformación.”

Un espacio de entrenamiento personal para el bienestar y el equilibrio.

Cuando en una clase de PCI hablamos de “trabajar” con el cuerpo, la palabra “trabajo” hace referencia no tanto al esfuerzo físico, sino al tipo de herramientas que utilizamos para entrenar el “estar más presentes” y atentos a lo que estamos sintiendo en cada momento. Es el “trabajo” de *estar al máximo en lo mínimo* de lo que estamos experimentando, ya sea relajándonos, ya sea dejándonos llevar por una música, ya sea expresándonos emocionalmente o permaneciendo en quietud y silencio.

Crearemos un espacio de investigación y encuentro para poder profundizar en los propios recursos y limitaciones de una forma lúdica e integradora. Mediante una síntesis de diferentes técnicas corporales y expresivas (Gestalt, Bioenergética, Yoga, Movimiento Expresivo, Contact Improvisation, Masaje y recursos artísticos), la apertura energética-vital, y la libre expresión de nuestro cuerpo y emociones. Creciendo y creando en la relación con nosotros mismos y con los demás.

El curso constará de tres trimestres, en cuyo programa se irán abordando diferentes temáticas de trabajo corporal y personal paralelamente.

CLASES SEMANALES:

HORARIOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
18.00h	Estudio Aula 11		Estudio Transformarte	
20.00h	In Corpore		In Corpore	
20.00h	a confirmar	Estudio Transformarte	Estudio Transformarte	Centro Mandala
22.00h		Antonio del Olmo	Antonio del Olmo	Antonio del Olmo

** Si estás interesado en tomar clases, tus posibilidades no encajan con ninguno de nuestros horarios y nos quieres escribir, trataremos de ofrecerte alternativas que no están en este cuadro horario.

-Donde:

- **AULA 11**: Plaza Tirso de Molina N°8, metro Tirso de Molina.
Telf: 91 36911 27/ 670 338 848
- **ESTUDIO TRANSFORMARTE**: C/Velarde 15-17, bajos, (esquina plaza 2 de mayo), metro Tribunal, Telf: 91 5231453/ 691 029369
- **CENTRO MANDALA**: C/Cabeza 15, 2ºdcha, metro Tirso de Molina
Telf: 607 96 26 71

-Precio: 65€/mes.

*****Las clases darán comienzo la primera semana de octubre*****

El precio incluye:

- Materiales, cuando sea necesario.
- Entrega puntual de material didáctico.
- Seguimiento individual de los participantes.

Todas las clases semanales estarán supervisadas por Antonio del Olmo, e impartidas por él o por colaboradores de la **Escuela In Corpore**.

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

escuela@in-corpore.com

Telf: 607 96 26 71