

GI BENESTAR

EDICIÓ IV - PRIMAVERA

Primavera

LES EMOCIONS TENEN UN LLOC AL COS?



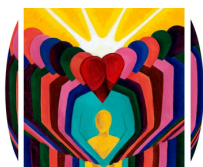
Inma Garcia
Directora GI-Benestar

Cada emoció es manifesta físicament. La por se sent al ventre, la tristesa pesa al pit i l'alegria s'expandeix per tot el cos com una carícia suau. El nostre cos parla, sempre, i sovint oblidem escoltar-lo.

Amb l'arribada de la primavera, la natura es desperta i nosaltres també. És temps de florir, de deixar anar el que pesa i obrir espai per a la vida que batega dins nostre. Aprendre a escoltar el cos ens permet entendre els nostres missatges interns, reconnectar amb la nostra essència i recuperar el nostre centre. Aquest abril, deixa que el teu cos sigui el teu millor aliat en aquest renaixement.

D'on neix la inspiració

Et proposem descobrir què t'està dient el teu cos i la teva energia. Què passa quan no pots posar límits? Quan costa gaudir? Quan el teu cor es tanca?



Deixa que la primavera et torni a les teves arrels

La primavera arriba amb una energia especial: la natura reneix, els dies s'allarguen i tot sembla convidar-nos a florir. Però també és una època en què el cos es ressent i l'astènia primaveral pot fer-nos sentir cansades, desconnectades o sense energia.

El cos necessita adaptar-se, i sovint ens demana escolta i acompanyament. Les teràpies corporals i emocionals poden ser grans aliades en aquest moment: t'ajuden a reconnectar amb el teu ritme intern, descarregar tensions i recuperar l'energia de forma natural.

Aquest abril, a GiBenestar et proposem espais perquè el teu cos i la teva ment respirin i trobin el seu equilibri. Perquè la primavera sigui realment un moment de renaixement, també per a tu.

JORNADA CONSTEL·LACIONS FAMILIARS



CONSTEL·LAR 60€ // REPRESENTANT 10€



DATA I HORA

24 MAIG
DE 10H A 12H

FACILITADOR

CARLOS SANTILLANA

**CONSTEL·LADORS ACREDITATS PER
L'INSTITUT GESTALT BARCELONA**

Per més informació i reserves a  600505690

**ESMORZAR
ESPECIAL
DISPONIBLE**



ADONA-TE'N!

VINCLES I PATRONS

Vivim immersos en un sistema familiar que ens influeix molt més del que imaginem. Les nostres creences, emocions i fins i tot els límits que ens posem en la vida sovint tenen l'origen en dinàmiques invisibles del nostre sistema.

Per què repeteixo sempre els mateixos patrons? Per què em costa avançar en determinades àrees de la meua vida?

Les **Constel·lacions Familiars** són una eina profunda que ens permet posar llum a aquestes dinàmiques i alliberar-nos de càrregues que no ens corresponen. **Quan observem** el nostre lloc dins del sistema i reconeixem allò que portem a la nostra vida per amor inconscient, **podem obrir-nos a noves possibilitats amb més llibertat i autenticitat.**



Aquest abril et convidem a explorar, a través de dues propostes profundes: **Les constel·lacions familiars**, una oportunitat per comprendre i sanar els vincles que ens condicionen.

TEATRE TERAPEUTIC PER DONES

Caminar en Femení, un espai de teatre terapèutic que, integrant la pedagogia sistèmica, et permetrà explorar els teus patrons en relació amb l'energia femenina i masculina. Dues vies complementàries per prendre consciència, alliberar-te de càrregues invisibles i caminar amb més llibertat i autenticitat.

T'hi sumes?



PRIMAVERA DE CONSTEL·LACIONS: RENOVA LA CONNEXIÓ FAMILIAR

En plena primavera, un grup de terapeutes de constel·lacions familiars utilitza l'energia del despertar estacional per desenterrar vincles i ferides antigues. La llum i la renovació del nostre entorn faciliten un procés de lliberació emocional que convida les famílies a retrobar-se amb la seva essència ancestral, transformant el dolor en creixement i esperança.

COM PARTICIPAR:

Apunta't a la recepció o truca al telèfon 600505690 per reservar la teua plaça i sumar-te a aquesta experiència transformadora.

CAMINAR EN FEMENÍ PROGRAMA DE PRIMAVERA

Teatre terapèutic
exclusiu per dones

Exclusiu per
dones

Un cap de setmana per sanar els vincles interns
i reconnectar amb la teva essència creadora

"HABITAR-TE: INTEGRANT EL FEMENÍ I EL MASCULÍ PER VIURE AMB PROPÒSIT"

Dissabte 17 de maig de 10h a 19:30h i diumenge 18 de maig de 10 a 14h

- ✓ Sanar la relació amb la mare i la nena interior.
- ✓ Treballar l'escolta interna i l'autocura.
- ✓ Integrar el propi cos com a vehicle de sanació.
- ✓ Obrir-te a la intuïció i la receptivitat.
- ✓ Cultivar la proactivitat i el lideratge conscient.
- ✓ Enfortir la força interna i la claredat en la presa de decisions.
- ✓ Desenvolupar una acció alineada amb els dons i propòsits personals.
- ✓ Integrar la projecció i la visió per materialitzar allò que volem aportar al món.

Un treball per comprendre que el femení i el masculí són dos pols d'una mateixa energia i que l'equilibri entre ambdues és essencial per al benestar i la realització personal.

RETIR: CELEBRANT ELS FRUITS RECOLLITS

6, 7 i 8 de juny

Un cap de setmana profund per integrar i celebrar el procés:

- ✓ Rituals de tancament i transformació.
- ✓ Connexió amb la natura i els cicles interns.
- ✓ Expressió lliure i treball corporal per integrar l'aprenentatge.

✨ Fes el programa complet i gaudeix d'un preu especial! ✨

✉ Reserva la teva plaça o demana més informació: Esther 659347995

CONSULTA
ELS
DESCOMPTES
EN EL
PROGRAMA
COMPLET.

Un viatge cap a l'equilibri interior

Sabies que moltes dones experimenten un desequilibri entre la **seva energia femenina** (recepció, creativitat, intuïció) i la **seva energia masculina** (acció, direcció, materialització)?

Quan aquests dos aspectes estan desconnectats, podem sentir-nos desbordades o sense direcció. El teatre terapèutic permet posar en moviment aquestes energies, integrar-les i donar-nos un espai per escoltar el nostre cos i les nostres emocions.



Integració de l'energia femenina – 17 de maig.

Un espai per connectar amb la teva essència, sanar la relació amb la teva **nena interior** i **mare interna**, i cultivar l'automaternatge.

Integració de l'energia masculina –18 de maig

Descobreix la força de la teva energia masculina per **impulsar projectes** i equilibrar acció i receptivitat en la teva vida.



Les energies femenina i masculina conviuen dins nostre? Comprendre-les ens ajuda a equilibrar-nos i a viure amb més harmonia.

Aquest **maig explorarem aquestes dues energies** en profunditat. Al juny, t'esperem en un **retir únic per a dones**, on ens endinsarem en un viatge cap a la celebració i l'empoderament.



Retir per dones – 6, 7 i 8 de juny

RETIR PER DONES



PLACES LIMITADES - 320€ CONSULTAR DESCOMPTES

DATA I HORA

6, 7 I 8 DE JUNY
RESIDENCIAL

FACILITADORA

ESTHER VENTÓS
TERAPEUTA HOLÍSTICA

UN CAP DE SETMANA PER CELEBRAR ELS FRUITS RECOLLITS AL
LLARG DEL CICLE, CONNECTAR AMB TU MATEIXA I AMB ALTRES
DONES EN UN ESPAI DE CREIXEMENT I TRANSFORMACIÓ.

Per més informació i reserves a  659347995

JORNADA
A LA NATURA



A

La integració de tècniques individuals i grupals enriqueix l'experiència de sanació emocional.

Experts en teràpies integrals proposen un enfocament innovador en què l'acompanyament individual s'uneix al teatre terapèutic. Durant aquesta temporada, es van organitzant trobades en què, a través de dinàmiques escèniques i converses profundes, cada participant troba l'espai per explorar les seves emocions, expressar-les creativament i transformar la seva narrativa personal amb la força vibratòria de la primavera.

L'acompanyament individual és una oportunitat per explorar profundament les teves emocions, pensaments i creences en un espai de confiança i seguretat. A través d'un procés personalitzat, t'ajudem a identificar els patrons limitants que t'impedeixen avançar i t'acompanyem en el teu camí de sanació emocional. Aquest procés, que integra diverses tècniques terapèutiques, et permet connectar amb la teva essència, reactivar la teva força interior i restaurar l'equilibri. Amb el suport de dinàmiques escèniques i el treball en profunditat, cada sessió es converteix en un espai de descobriment, on pots alliberar-te de càrregues emocionals i establir una nova relació amb tu mateixa.



Trobades que Sanen:

Acompanyament Individual i Teatre Terapèutic en Simfonia Primavera

És un procés que et convida a reconèixer la teva vulnerabilitat, però també la teva capacitat de regenerar-te i créixer, aprofitant l'energia renovadora de la primavera per transformar la teva narrativa personal. A través d'aquest acompanyament, t'ajudem a desbloquejar els camins per un futur més autèntic i ple de possibilitats.

Compromís amb tu mateixa:

Iniciar un procés personal requereix una gran dedicació i compromís amb el teu benestar. És essencial que estiguis disposada a treballar en tu mateixa, a escoltar-te i a ser honesta amb les teves necessitats. El compromís et permetrà avançar amb confiança, superant obstacles i aprofitant al màxim el teu procés.

Obertura al canvi i la transformació:

El canvi és una part fonamental del creixement personal. Ser obert/a a noves perspectives, a desafiar creences limitants i a adaptar-te a noves formes de pensar i sentir et permetrà experimentar una autèntica transformació. La flexibilitat i la voluntat de fer canvis t'ajudaran a obrir-te a noves oportunitats i a créixer més enllà de les teves pròpies limitacions.

Autocompassió i paciència:

El camí del creixement personal pot ser intens i, a vegades, desafiant. Ser amable amb tu mateixa, acceptant els teus moments de dificultat i entenent que el procés és progressiu, t'ajudarà a mantenir una actitud positiva i a cuidar-te emocionalment. La paciència et permetrà avançar al teu ritme, sabent que cada pas, per petit que sembli, és una gran victòria.

Aquests tres principis t'ajudaran a navegar el teu procés personal amb confiança i consciència, i et facilitaran la creació d'un camí cap a una vida més autèntica i equilibrada.

Tallers tots els dijous

Teatre Terapèutic per al Creixement Personal - Els dijous



Viu una experiència única d'autoconeixement i transformació a través del teatre terapèutic. Cada sessió està dissenyada per explorar emocions, desbloquejar el teu potencial intern i millorar la confiança personal, tot en un ambient segur i enriquidor.

Horaris Disponibles:

Mati: dijous de 9:30 a 11:30 taller quincenal cada 1er i 3er dijous del mes.

Tarda: dijous de 18h a 20h taller quincenal cada 1er i 3er dijous del mes

Tallers de Clown per al Desenvolupament Personal



Aquests tallers ajuden a alliberar les rigideses de l'adulteresa i reconnectar amb l'espontaneïtat i l'alegria interior, explorant les emocions a través del joc i l'humor en un espai segur i divertit

A qui va dirigit?

A persones que vulguin reconnectar amb la seva essència, alliberar-se de tensions i patrons apresos en el camí cap a l'adulteresa i descobrir el clown com a camí d'autoconeixement.

Horaris Disponibles:

Mati: Dijous de 11:30 a 1:30h

Tarde: Dijous de 18:00 a 20:00h

⚠ No es necessita experiència prèvia.

📝 Inscriu-te a la RECEPCIÓ o per Whatsapp 659347995

El procés creatiu



El procés creatiu és una porta oberta a la llibertat d'expressió, la reconexió amb nosaltres mateixos i la sanació emocional. A través del clown i el teatre terapèutic, convidem a les participants a explorar la seva creativitat de manera espontània i autèntica, tot treballant des de l'emoció, la sensació i el cos. A les nostres activitats setmanals, tant al Clown com al Teatre Terapèutic, el treball creatiu es converteix en un mitjà per desfer-nos de les limitacions internes i explorar noves formes de comunicar-nos i expressar-nos.



El clown ens ensenya a acceptar-nos en la nostra imperfecció,



mentre que el teatre terapèutic ens ofereix un espai per integrar totes les parts de nosaltres mateixos.

A través de la improvisació, el joc teatral i la màgia del clown, el nostre cos esdevé un vehicle de sanació, permetent-nos connectar amb les nostres emocions més profundes i redescobrir la nostra essència.

El procés creatiu en aquests espais és terapèutic perquè permet que les emocions i els sentiments que potser no sabem com expressar de manera convencional trobin una via per sortir. A través del joc, la risotada i la improvisació, ens permetem ser vulnerables i, alhora, fortes.