

Taller

“Recobrar el contacto con los sentidos”

Sábado 15 de diciembre 2018 de 10h a 14h

La Consciencia Sensorial es una práctica corporal que nos da la libertad de explorar sensitivamente un movimiento y así aprender de la experiencia vivida para conocernos mejor. Estamos abiertos a la esencia del momento que vivimos tal como se presente.

En éste taller vamos a explorar el contacto con nuestros sentidos. Cuanto más una persona esté tensa, contraída, encerrada en sí misma más los sentidos se debilitan. Cuanto más nos liberamos de nuestras protecciones, tanto más nos abrimos a vivir nuevas experiencias, nuestra respiración encuentra su ritmo natural, es más profunda dándonos una sensación de calma interior. Nuestros tejidos se ablandan y estamos más receptivos al mundo que nos rodea.

Nuestros sentidos actúan como un filtro que facilita la comunicación entre nuestro mundo interior y nuestro mundo exterior, nos dan una mejor percepción de nuestras sensaciones.

Hay una tendencia en vivir precipitadamente, enredados en nuestros pensamientos y no nos damos el tiempo suficiente para estar en donde fluye la vida en cada instante.

¿Sientes la calidez de un abrazo, el calor del sol en nuestra piel?

¿Percibes la aroma de un perfume, el olor de la hierba mojada?

¿Degustas con placer tu plato preferido? ¿Hay una diferencia entre tragar y saborear?

¿Te deleitas al escuchar una música sublime? ¿Estás atento cuando escuchas lo que dice una persona?

¿Te emociona ver una puesta del sol? ¿Qué sientes cuando ves la sonrisa de un niño?

¿Qué sentido tienes más privilegiado?



Recobrar el contacto con nuestros sentidos nos da la sensación de estar vivos, de ser más creativos, de sorprendernos en cada instante de lo que la vida nos ofrece. Salimos del aislamiento, del estar separados de los demás para comunicarnos con más autenticidad. Hay un intercambio más fluido entre lo que damos y lo que recibimos.

A través de la Consciencia Sensorial los sentidos se despiertan devolviéndoles la dignidad que se merecen.

Impartido por : **Gloria Lerin**

L'Eix-ample, calle Bruc 125 Bajos, 08037 Barcelona

Teléfono: 934576140

Contacto: info@glorialerin.com / www.glorialerin.com



www.glorialerin.com