

# DANCE WITHIN

BALLA

SENT

VIU

ORGANITZA  
ESTEL

Centre de Creixement  
Personal i Escola d'Estudis  
Integrals  
[www.estel.es](http://www.estel.es)

## QUÈ ES

Dance Within és una pràctica que convida a endinsar-se en la dansa de la vida i a aprendre a fluir amb el seu moviment cíclic entre l'activitat i el repòs.

És la dansa que tots i totes portem dins. Creem un clima d'inspiració per deixar fluir el nostre propi moviment genuí i innat, el que surt de dins quan no reprimim ni imitem el moviment dels altres.

Oferim una sessió de tres hores, en un espai càlid i acollidor, lliure d'estereotips i condicionants socials.

T'acompanyem per mitjà de la respiració i amb l'ajuda de la música fins a connectar amb la teva dansa interior.

## A QUI VA ADREÇAT

A totes les persones que vulguin gaudir experimentant, descobrint les possibilitats del moviment corporal.

També a totes les persones que es vulguin conèixer mitjançant l'expressió corporal, potenciar la seva pròpia identitat genuïna, sentir el fluir de l'energia, l'alegria de viure, i aprendre a relacionar-se amb els altres en el marc de la dansa, sense deixar de ser un/a mateix/a.



## ORGANITZACIÓ

- PERIODICITAT: mensual
- DIA DE LA SETMANA: dissabte
  - HORARI: 17h a 19.30h
  - CALENDARI:

2017: 21 oct	2018: 20 gen
25 nov	24 feb
16 des	17 mar
	21 abr

- LLOC: sala Ishvara  
Ronda Universitat, 20, 1er, 4<sup>a</sup>  
BARCELONA

Parades de metro/Renfe/bus:  
Plaça Catalunya.

- INVERSIÓ: 12/€ una sessió  
(Informa't dels decompres)
- Cada sessió és independent però CAL CONFIRMAR ASSISTÈNCIA:

Mail: [gloriabas@gmail.com](mailto:gloriabas@gmail.com)  
WhatsApp: 609212022

## COORDINA

Glòria B. Playà.  
Mestra, Diplomada en Transformació Holística, aplicada a l'Holoteràpia i a l'Educació. El meu procés personal ha estat totalment vinculat al cos i, tot i no treballar amb cap tècnica en concret, he experimentat amb el cos i el moviment com a eina per expressar continguts profunds.