



estel®

Centre de Creixement Personal
i Escola d'Estudis Integrals

DANSA HOLÍSTICA: EROS I ESPIRITUALITAT

Sent el fluir de l'energia i l'alegria de viure.



des de 1976

Dansa Holística: Eros i Espiritualitat està inspirat en l'enfocament integral de Transformació Holística, creat a Estel Centre de Creixement Personal i Escola d'Estudis Integrals i desenvolupat a Espanya i Califòrnia (Esalen Institute i CIIS). El Centre, fundat en 1976, ha estat punt de referència per a professionals nacionals i internacionals a Espanya en l'àmbit de la Psicologia Humanista i Transpersonal.

Què és

Dansa Holística és una pràctica que convida a **endinsar-nos 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 el reprimim ni imitem el moviment dels altres.

Vivim la dansa de la vida com un fluir entre les nostres polaritats: activitat-repòs, dins-fora, fort-suau, masculí-femení, sexual-espiritual... Aquest anar i venir entre les nostres polaritats ens ajuda a conèixer les pròpies possibilitats i, així, contribuir a fer que aquestes polaritats esdevinguin complementàries, **creant equilibri, harmonia** i, per tant, afavorint el benestar (benésser seria una expressió més apropiada), **l'alegria de viure i en definitiva la nostra salut integral**.

Aquesta pràctica neix de la inquietud d'oferir un espai tenint en compte la necessitat vital d'expressar-nos i comunicar-nos a través del cos i del moviment, tant de manera individual com relacionant-nos amb els altres.

Facilem un ambient cuidat amb la calidesa d'una sensibilitat acollidora i respectuosa, així és com es crea un clima de llibertat que possibilita veure'ns a nosaltres mateixos i **saber-nos gestionar coherentment amb el nostre ésser genuí**.

Eros i Espiritualitat és una modalitat on continuem treballant tots els aspectes de Dance Within, però el que caracteritza Dance Within: **Eros & Spirit és un major grau d'implicació**.

Treballem amb l'energia més primària, l'energia sexual, aquella capaç d'engendrar vida, la més genuïna i sagrada per anar sanant tendències, patrons i referents que han quedat gravats a nivell corporal/energètic i que obstaculitzen el desenvolupament de potencialitats necessàries per la nostra evolució integral. Per això ho fem dins d'un ambient delicadament cuidat i respectuós.

Què aporta

La pràctica **Dansa Holística** ofereix la possibilitat de **connectar amb la nostra essència genuïna i facilita expressar-la**, tant individualment com interaccionant amb els/les companys/es.

Eros i Espiritualitat ofereix la possibilitat de **profunditzar, superar patrons relacionats amb l'energia eròtica** per fluir i naturalitzar el nostre ésser més genuí.

En **ESTEL** ofrecemos un abanico muy amplio de posibilidades. Es recomendable concertar **una entrevista de asesoramiento, gratuita y sin compromiso**, para estudiar qué actividad o tipo de ayuda es más coherente y recomendable para las necesidades de cada uno.



Comtal, 3 08002 BARCELONA



609 212 022



gloria@estel.es



www.estel.es



@transformacioholistica



Com es treballa

Dansa Holística: Oferim una sessió de dues 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**.

Eros i Espiritualitat: Després d'un descans continuem -al llarg de dues hores més- aprofundint a través de propostes. T'acompanyem a connectar amb aquesta energia més genuïna, sexual, font de vida, i oferim l'oportunitat d'experimentar-la d'una manera nova per sanar vells patrons i construir-te des d'un altre model coherent i saludable. A vegades hi ha tendències molt antigues i enquistades, que es fa imprescindible comptar amb un marc-referent social coherent per aconseguir canviar-les. Despullant-nos dels obstacles que ho impedeixen, ens obrim a la profunditat del misteri on l'energia eròtica sexual i l'energia de la consciència espiritual es toquen i s'integren.

A qui va adreçat

Dansa Holística

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.

Eros i Espiritualitat

A les persones que **coneguin l'enfocament holístic** i vulguin experimentar i complementar amb altres treballs d'aquesta línia

Coordina



Glòria B. Playà. Vaig estudiar magisteri, impulsada per l'amor a la vida i als qui en transmeten l'essència més pura, els infants. Aquesta vocació s'ha anat convertint en una recerca continuada amb l'objectiu de trobar noves maneres d'acompanyar les persones, facilitant el seu desenvolupament i maduració sense allunyar-se de l'essència de la vida, la innocència primordial. Així, l'any 1994 entro en contacte amb Estel, Centre de Creixement personal i Escola d'Estudis Integrals, de Barcelona i començo un treball d'autoconeixement que em porta a aprofundir en l'enfocament de Transformació Holística i a anar-lo integrant a la meua vida quotidiana. **Diplomada en Transformació Holística, aplicada a l'Holoteràpia i a l'Educació, ofereixo tallers per transmetre aquesta visió holística.**

La dansa també ha estat una de les meves passions. Sense treballar amb cap tècnica en concret **he experimentat amb el cos i el moviment com a eina per expressar continguts profunds**. Amb aquest objectiu, juntament amb altres actrius, vaig actuar al Teatre de les Arts, **San Francisco (California) EUA**, on es va presentar l'espectacle de dansa **Eros and Spirit: Evolution from within**, creat i coordinat per Ramon V. Albareda, Marina T. Romero i Jorge N. Ferrer. Interessada en l'expressió creativa i innovadora de la dansa, he format part de la Companyia de Dansa Inquietud, Calafell (Tarragona) Catalunya, creada i coordinada pel Joan Palau. Inspirada per les experiències anteriors, el 2017 creo Dance Within, activitat que pretén facilitar un espai obert, cuidat i respectuós per acompanyar les persones a **endinsar-se en la dansa de la vida, aprenent a fluir amb el seu moviment cíclic entre l'activitat i el repòs**.



**Aspectes pràctics****QUAN****DANSA HOLÍSTICA 1a part**

Un diumenge al mes, d'octubre a juny: de 10 a 12h.

DANSA HOLÍSTICA: EROS I ESPIRITUALITAT 2a part

Un diumenge al mes, de gener a juny: de 12 a 14h.

Per assistir a la segona part és necessari participar a la primera.

DANSA HOLÍSTICA**CALENDARI**

2022 16/10 20/11 11/12 **2023** 22/01 12/02 19/03 16/04 21/05 11/06

DANSA HOLÍSTICA: EROS I ESPIRITUALITAT**CALENDARI**

2023 22/01 12/02 19/03 16/04 21/05 11/06

LLOC

Carrer Portaferriça, 18 baixos 08002 BARCELONA

INVERSIÓ

DANSA HOLÍSTICA 1a part Una sessió: 25,00 €

TOTAL Taller: 225,00 € Abonament 9 sessions: 200,00€ Abonament participant SH: 175,00 €

DANSA HOLÍSTICA: EROS I ESPIRITUALITAT 2a part

TOTAL Taller: 315,00 € Abonament 6 sessions: 300,00€ Abonament participant SH: 285,00 €

Els preus de la 2a part "DANSA HOLÍSTICA: EROS I ESPIRITUALITAT" inclouen la 1a part "DANSA HOLÍSTICA"

En aquesta segona part es realitza un treball cíclic que fa que l'assistència en totes les sessions sigui molt important.

INSCRIPCIONS

Dansa Holística (1a part) OBERTES / Dansa Holística: Eros i Espiritualitat (2a part) fins al 11/01/2022

Per reservar plaça escriu a gloria@estel.es o envia un whatsapp al 609212022 i rebràs la informació necessària.

PLACES LIMITADES

Aquest taller és un complement molt recomanable per als participants al grup de Sexualitat Holística, els quals tindran un descompte.

T'ofereim una visita informativa sense compromís. Si tens dubtes que el taller pugui ajustar-se a les teves necessitats personals, sol·licita una entrevista informativa, gratuïta i sense compromís.

Viu l'energia de la vida!

Reconnecta amb l'energia sexual en un ambient cuidat i respectuós. Desperta la dansa que totes i tots portem dins. Obre't a la vida com un fluir entre les nostres polaritats i gaudeix de l'equilibri, l'alegria de viure i la salut integral que només pots donar-te tu mateix/a.

En **ESTEL** ofrecemos un abanico muy amplio de posibilidades. Es recomendable concertar **una entrevista de asesoramiento, gratuita y sin compromiso**, para estudiar qué actividad o tipo de ayuda es más coherente y recomendable para las necesidades de cada uno.



Comtal, 3 08002 BARCELONA



609 212 022



gloria@estel.es



www.estel.es



[@transformacioholistica](https://www.facebook.com/transformacioholistica)