

**Dimarts, 14 i 28 de febrer
de 18:30 a 20:00h**



**Centre Cívic de la Creu Alta "Can Balsach"
(ctra. Prats de Lluçanès, 2 Sabadell)**

Taller pràctic sobre

“Moviment Teràpia”

A càrrec de **M Elisa Al Cheik Strubinger**,
Psicòloga, especialista en dansa i teràpies corporals.

La dansa moviment teràpia, és un instrument terapèutic que es basa en la connexió entre moviment i emoció, millorant la relació amb un mateix i amb l'entorn. És l'utilització terapèutica del moviment en un procés que promou la integració física, emocional, cognitiva i social de la persona. Té com a objectius, contribuir a una major acceptació i creixement interior, afavorir la sensibilitat, l'escolta i la comprensió, aportar noves formes de comunicar i millorar els vincles, reduir l'estrès i les tensions, alliberar i renovar l'energia del cos i millorar, en definitiva, la qualitat de vida de les persones que ho practiquen.

- **Preu:** 10€ (les dues sessions)
- **Inscripcions:** Associació Salut Mental Sabadell. Tel:93 727 48 40
- **Places limitades**
- **Cal portar roba còmoda**