

## **TREBALL CORPORAL INTERACTIU**

Es parteix d'una lectura corporal específica de cada persona.

En base a aquesta lectura, es treballa amb la consciència corporal, amb exercicis i amb manipulacions concretes adaptades a les necessitats de cada persona, amb l'objectiu de desbloquejar progressivament el cos, reestructurar-lo i alliberar el moviment corporal i respiratori.

La interacció i el diàleg constant entre terapeuta i pacient és indispensable per poder fer un treball respectuós i adaptat a cada persona i a cada moment. Així, doncs, es demanarà al pacient que estigui atent a les seves sensacions, la seva percepció del propi cos, la seva necessitat de moviment, expressió...

### **Per a qui és**

- Per a persones que sentin dolor corporal, pressió interna, tensions, respiració insuficient, excés de cansament o malestar general...
- Per a totes aquelles persones que vulguin començar un procés per a conèixer, reconnectar i prendre consciència del seu cos, moviment, respiració, veu...
- Per a persones grans que vulguin mantenir o recuperar l'energia, la vitalitat, la mobilitat...
- Per a persones que vulguin gaudir del seu cos, obtenir més plaer i benestar.
- Per a persones que estiguin en procés psicoterapèutic, que vulguin complementar-lo amb un procés corporal que els ajudi a obrir-se i desbloquejar-se corporalment.