



## Taller de Bioenergètica

### Adreçat a

**Tothom** que vulgui desenvolupar un treball amb l'energia vital i les emocions. A través d'una seqüència de pràctiques, aprendrem a regular energèticament els òrgans interns i les emocions relacionades amb cada un d'ells.

La incorporació pot fer-se en qualsevol taller i és poden fer tallers únics.

### Objectius

**Generals:** Alliberar l'energia estancada en els òrgans vitals, aprenent així a gestionar les emocions que els han bloquejat, prevenint les malalties conseqüents o restaurant-les si ja han afectat la salut.

### Específics:

- Percebre l'energia vital per mantenir-la circulant, augmentant la vitalitat.
- Alinear les estructures òssies, antena transmissora d'energia.
- Desenvolupar un llenguatge de comunicació interna amb els òrgans vitals.
- Alliberar les emocions negatives, que és manifesten com estancament energètic i desordre orgànic.
- Millorar la condició física, a través d'augmentar el metabolisme de greixos i sucres, prevenint així les malalties derivades del sobrepes i els trastorns metabòlics.
- Aplicació dels últims avenços en prescripció d'exercici físic amb molt bona tolerància, per tractar el sobrepes/obesitat, la diabetis tipus II, les dislipèmies i la HTA.

### Programa:

- Exercicis dinàmics per activar la circulació energètica dels meridians corresponents als òrgans vitals.
- Seqüència d'estiraments amb els sons arrel dels òrgans vitals, per ajudar a regular-los i alliberar les emocions que és manifesten a través d'ells.
- Pràctica de la respiració espinal, per estimular el sistema neuroinmunoendocrí.
- Pràctica d'abraçar l'arbre, per un correcte alineament esquelètic, que ajudi a captar les dues polaritats energètiques.
- Pràctica de la òrbita microcòsmica per connectar amb la força vital.
- Pràctica del somriure suavitzant per aprendre a connectar amb els òrgans interns, regular-los i vitalitzar-los.
- Pràctica dels sons curatius per alliberar l'estancament d'energia dels principals òrgans.
- Pràctica específica per cada òrgan vital segons l'estació de l'any.

## Metodologia

Aplicacions pràctiques vivencials.  
Seguiment de l'entrenament de les fites establertes en el procés experimental del practicant, assessorant, guiant i acompanyant.

## Avaluació

- Valoració personal de les vivències de les pràctiques.
- Comprovació de l'assoliment dels objectius proposats.

## Docent

Ma Josep Roca Tugas. Especialista en Medicina Interna i Metgessa de l'Educació Física i l'Esport. Màster en Teràpia Neural. Psicoterapeuta Transpersonal. Mestre de Ioga i Meditació habilitada per la Llei de l'Esport de Catalunya. Terapeuta Psicofísic. Professora del CEC (Centre d'Estudis Col·legials) del COMB (Col·legi Oficial de Metges de Barcelona) en el curs de "Ioga com a eina terapèutica".

## Informació

**Lloc: bioenergètic mèdic centre.** Rambla Modolell 34-36, 1r.1a. Viladecans. Tel. 93 637 74 79.

**Calendari:** tercer dissabte de cada mes de setembre a juliol, alternant el taller de bioenergètica (de 11 a 14), amb el taller d'atenció conscient (de 10.30 a 14), per no ocupar així dos dissabtes al mes i poder rebre els avantatges de tots dos tallers.

**Inscripció:** Places limitades per ordre d'inscripció. Confirmar plaça al mail: [dramjroca@comb.cat](mailto:dramjroca@comb.cat) o al telèfon del centre, abans de fer l'ingrés.

Ingrés al compte 2090 6905 91 0200021203, especificant nom i bioenergètic mèdic centre.

- alumnes de l'escola 25 € mensual
- pack especial alumnes de l'escola 50 € tres mesos consecutius
- alumnes externs 35 € mensual
- pack especial alumnes externs 70 € tres mesos consecutius

**IMPORTANT:** porteu roba còmoda, mitjons (d'us exclusiu per el taller) tovallola o estora, i una llibreta de seguiment. Moltes gràcies.