



**bioenergètic mèdicCentre**

**escola de ioga**

Rambla Modolell, 34-36 1r 1a

Tel. 93 6377479

08840 Viladecans

## **Taller de mantres** **Crea en tu la pau que vols pel món**

### **Adreçat a**

**Tothom** que vulgui connectar amb el millor d'ell mateix a través del cant de mantres, la més potent de les tècniques de ioga i la més sintètica.

La incorporació pot fer-se en qualsevol moment i de manera intermitent.

### **Objectius**

**Anar construint en nosaltres la pau que volem pel món**, fent l'exercici d'entregar les preocupacions al cant, asserenant-nos i acontentant-nos agraint tot el que tenim.

**Generar benestar, relaxació física i salut a tots nivells**, a través de les estructures sonores que ja eren utilitzades pels metges ayurvedes en la teràpia de l'ordre.

**Tenir l'oportunitat de trobar-nos** fent de les diversitats personals **una única veu cantant** i compartir l'energia que genera el treball de connexió grupal.

### **Metodologia**

Cantar mantres, estructures verbals en idioma sànscrit, formes especialitzades d'energia sonora, que degut a la seva potència vibratòria apaivaguen la ment fent-la reposar, afavorint el procés d'interiorització i un estat de consciència més plena. No cal saber cantar, només cal obrir el cor i respirar profundament.

### **Direcció**

Ma Josep Roca Tugas - Gauri. Mestre de ioga i meditació habilitada per la Llei de l'Esport de Catalunya. 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:** cada primer divendres de mes de setembre a juliol, de 19.30 a 20.30.

**Preu:** 5 €

**IMPORTANT:** porteu roba còmoda, mitjons d'us exclusiu per el taller i tovallola o estora. Moltes gràcies.

## Grup de mantres

Oferim també la possibilitat de **formar part o participar esporàdicament** d'un grup de mantres, on tenim els **mateixos objectius** que en el taller, afegint l'aspecte **creatiu, lúdic i social**.

La intenció és anar constituint un conjunt de **variacions de mantres** que el director va creant per diferents veus, amb l'ajut del Fernando Valero a la instrumentació.

**No pretenem ser un grup professional**, ens obrim a tots els que per "**por de cantar malament**" no veniu, no tingueu por!, el grup i els instruments harmonitzen totes les veus.

### Direcció

Joan Gibert Canyadell - Sahadeva. Director de coral, professor de ioga i musicoterapeuta.

**Calendari:** cada primer divendres de mes de setembre a juliol a les 20.30 (després del taller de mantres).