

# **GIMNÀSTICA CONSCIENT / CONSCIÈNCIA SENSORIAL TERÀPIA PSICORPORAL – MORFOANÀLISI-**

**ELISENDA VILA**



## **QUI SOC?**

Em dic Elisenda Vila i soc Llicenciada en Pedagogia i amb estudis de psicologia.

Soc Terapeuta Psicocorporal reconeguda per la FEAP. Estic formada, i amb permís per impartir: Consciència Sensorial, Gimnàstica Conscient, Estiraments de Cadenes Musculars, Ioga, Morfoanàlisi i Massatge Terapèutic.

## **QUE FAIG?**

Amb els anys he acabat entenent el cos i l'emoció com un sol tot. Un cos que viu i que sent, i una emoció que està vinculada al propi cos i que busca el camí d'expressió a través del cos.

L'experiència personal de treballar amb el cos i l'emoció ha estat intensa, meravellosa i constructiva i em porta per un costat a treballar des de la teràpia psicocorporal, i per l'altre a treballar el cos des del moviment i la presa de consciència. També darrerament m'he interessat per aplicar el treball en diferents col·lectius de dones.

## **ELS TREBALLS QUE US PROPOSO**

### **Gimnàstica Conscient / Consciència Sensorial :**

És una pràctica corporal que, treballa la quietud i el moviment i ens apropa a descobrir la nostra força interna. Treballem moviments suaus, estiraments,... que ens permeten retrobar la mobilitat natural del cos, ampliar la respiració, millorar l'atenció, trobar calma, l'harmonia i confiar en les nostres sensacions.

*Sessions grup periòdiques / tallers puntuals / sessions individuals*

### **Teràpia Morfoanalítica –MARP-**

És una teràpia psico-corporal que integra el treball corporal i el treball emocional. Cos i emoció entesos interactivament.

*Sessions individuals*

**Elisenda Vila / 699794051 / [www.elisendavila.com](http://www.elisendavila.com)**