

Zazen. Meditació Zen

Consisteix en asseure's amb l'esquena be dreta. La respiració tranquil·la i profunda. L'esperit atent, despert; observant el fluir del pensament. Un aprenentatge a través del silenci. Font de despertar del ser humà. Per a retornar el cos i la ment a la seva condició natural.

matins: dimarts i dijous de 7 a 8:15 h.

tardes: dimecres i divendres de 20 a 21:15 h.

loga de Polaritat

Postures, moviments i sons per estimular l'alliberament de l'energia bloquejada, et permet participar activament en la transformació de la teva pròpia salut. Suposa una auto-ajuda enfocada a l'equilibri energètic i la relaxació

matins: dimecres de 8:30 a 10:00 h.

tardes: dimarts de 15:15 a 16:45 h.

dijous de 20 a 21:30 h.

Gimnàstica Suau

Consciència del cos a través de postures d'estirament. Mitjançant moviments precisos s'eliminen tensions físiques i psíquiques, millora la concentració i la coordinació, equilibra l'esquelet, mobilitza les articulacions, alleuja els dolors d'esquena i de columna, elimina tensions i millora la oxigenació de la sang.

matins divendres de 8 a 9 h.

Moviment Lliure i Bioenergètica

Basat en el moviment involuntari, la capacitat que té el nostre organisme d'autoregular-se espontàniament per alliberar-se dels bloquejos físics, emocionals i mentals de tot tipus. Per mitjà d'alguns exercicis d'obertura i combinant tècniques de respiració amb exercicis de consciència corporal i relaxació.

tardes: dijous de 18:30 a 19:45 h.



Respiració Conscient

Tècnica introspectiva, senzilla i efectiva. Combinem tècniques de respiració amb exercicis de consciència corporal amb l'objectiu de resoldre tots els estats emocionals negatius, augmentant la nostre sensació de pau i benestar, estimulant l'alegria de viure i millorant la nostra capacitat de gaudir de la vida.

matins: dissabtes 9 a 10:30 h.

Grup "L'ajuda mútua"

Grup de recolzament i creixement personal per a totes les persones que volen créixer, compartir, curar i celebrar la vida, i busquen una nova forma de vida amb sentiment de comunitat. Aprendre tècniques diverses per fer servir a la nostra vida quotidiana. Per a la transformació personal, per a viure més plenament i construir el nostre futur.

tardes: Dilluns de 15 a 16:30 h.

Taller de Memòria

Exercicis per a la millora i manteniment de la memòria, l'atenció, la comprensió, el llenguatge.. tant per conèixer el funcionament de la memòria i aprendre estratègies per potenciar-la, com per a la estimulació i manteniment cognitiu.

matins: Dimecres de 10 a 11:15 h.

Teràpia del Riure

Jocs i recursos expressius del cos per alliberar el riure sincer que ens aporta acceptació, comprensió, alegria, creativitat, relaxació, obre els nostres sentits i ajuda a transformar les nostres pautes mentals.

matins: Un dissabte al mes de 11 a 13 h.

Horaris

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	Zazen 7-8'15	loga 8'30-10	Zazen 7-8'15	Gim.Suau 8-9	Respi- ració Conscient 9-10'30
		Taller Memòria 10-11'15			Teràpia del Riure 11-13
L'ajuda mútua 15- 16'30	loga polaritat 15-16'30		Moviment Lliure 18'30- 19'45		
		Zazen 20-21'15	loga 20-21'30	Zazen 20-21'15	

Tarifes mensuals

Meditació zen

Fins a 4 sessions setmanals
en horari de matí i tarda 30 €

loga de Polaritat

1 sessió setmanal 40 €

Moviment Lliure

1 sessió setmanal 35 €

Grup d'Ajuda Mútua

1 sessió setmanal Quota lliure

Gimnàstica Suau

1 sessió setmanal 30 €

Taller de Memòria

1 sessió setmanal 30 €

Respiració Conscient

1 sessió setmanal 40 €

Teràpia del riure

1 sessió mensual 15 €

Xerrades i activitats gratuïtes

Més informació a el centre a i a la nostre pàgina web www.justinoportillo.com

El centre és un espai per a fomentar la salut i estimular el teu potencial per a viure amb major vitalitat, creativitat, plaer i satisfacció en la vida integrant totes les dimensions que conformen a la persona. Tindràs l'oportunitat de trobar allò més adequat que afavoreixi el teu benestar.

La nostra feina es fonamenta en:

- l'enfocament i metodologia corporal-energètica
- la inspiració dels principis humanistes
- l'experiència en comunitat com espai que conté i catalitza el creixement individual

Justino Portillo és terapeuta, professor i facilitador de grups amb més de 30 anys d'experiència en la pràctica i l'ensenyament de la salut integral.

Facilitats

1a classe gratuïta

No es paga matrícula.

A l'inscriure't a una activitat et fas soci i obtens un descompte del 30% a les teràpies individuals

Tarifa plana: 60 € per inscriure's a dos tallers o més

Inscripcions e informació:



el centre
justinoportillo

C/ dels horts,8 (al costat de correus)
08530 la Garriga
93 732 25 57 / 667 931815
www.justinoportillo.com

Tallers i grups

Salut i Desenvolupament personal

Meditació Zen

loga de Polaritat

Gimnàstica Suau

Moviment Lliure

Respiració Conscient

Grup d'ajuda mútua

Taller de memòria

Teràpia del riure



el centre
justinoportillo

C/ dels horts,8 (al costat de correus)
08530 la Garriga
93 732 25 57 / 667 931815
www.justinoportillo.com