

LA VEU DEL COS, LA VEU DE L'ÀNIMA

TALLER DE TREBALL AMB LA VEU i DINAR SALUDABLE

“Posa la teva veu al servei del teu cos, perquè puguis alliberar-te,
reharmonitzar-te, i fer el camí de la teva ànima”



Taller de treball amb la veu i Dinar conscient i saludable

Dissabte 1 de juny: taller de 9:30 a 13:30h, dinar 13:30h

Cabanya Boscana, c. Manresa 17, Borredà

Inscripció necessària al +34 613 035 265

Aportació: 75€



Cabanya Boscana

C/Manresa 17 · 08619 Borredà (Berguedà)
viularoma@gmail.com · 658 69 74 15 · Facebook: Cabanyaboscana
www.cabanya-boscana.cat



Què farem?

- Exercicis físics i vocals per entrar en contacte amb la pròpia veu i el cos
- Practicarem sons dissonants i harmoniosos
- Experimentarem amb donar i rebre so
- Farem exercicis individuals i de grup
- Acabarem amb un cercle final de reharmonització col·lectiu



Què aprendràs?

- a fer servir la veu deixant-te guiar per sensacions, percepcions subtils, pel so mateix, sense pensar amb antelació quin so volem que surti ni com fer-lo;
- la pràctica del “deixar anar” la ment per sentir el cos;
- a canalitzar amb la veu, posant-la al servei del cos, tornant-li a aquest la capacitat espontània de sonar, expressar-se, alliberar-se;
- a canalitzar qualitats, sensacions i intencions.



Quins beneficis notaràs?

- Disminució de dolors, tensions corporals.
- Millora de la capacitat respiratòria
- Alleujament d'ansietat o nivells d'estrès elevats.
- Sensació de lleugeresa pel desbloqueig i alliberació de càrregues emocionals.
- Augment de la claredat mental.
- Major nivell de consciència dels propis mecanismes de supervivència adoptats fins ara, de discernir necessitats reals versus necessitats apreses.
- Més sensació de presència i connexió amb el cos.
- Recuperació i desbloqueig de la veu.
- Major consciència de les pròpies capacitats i força interior.



El dinar de la Cabanya Boscana:

Després d'un matí de treball intens i profund amb la veu, el dinar de la Cabanya Boscana complementarà i arrodonirà aquest procés, omplint-nos de colors, gustos i energia saludable i de tot el carinyo que caracteritza la seva cuina i el cuidat procés d'elaboració de cada aliment, que va desde la llavor fins al plat.



Cabanya Boscana

C/Manresa 17 · 08619 Borredà (Berguedà)
viularoma@gmail.com · 658 69 74 15 · Facebook: Cabanyaboscana
www.cabanya-boscana.cat



Sobre mi



Sóc l'Olga Curràs, professional certificada del mètode Soul Voice[®] de sanació amb la veu.

Ofereixo tallers, sessions individuals i xerrades sobre el treball amb la veu com a eina de reconnexion amb l'essència d'un mateix i de reharmonització personal. Sempre partint de la percepció i escolta del propi cos i combinant respiració, veu, moviment i elements xamanístics.





**una experiència de la que
sortiràs vibrant!**