

# TALLER MATINAL

## L'Ecosistema que respira

Carme Olivera i Jordi Pujol



*“Cada emoció té la seva veu i la seva respiració”.*  
**Michael McCallion**

### DESCRIPCIÓ:

Una sessió matinal en la que treballarem la presa de consciència del gest respiratori i la vinculació amb les emocions bàsiques. En aquest taller farem un tastet dels coneixements fonamentals per aproximar-nos al meravellós univers de la respiració.

Et convidem a fer un viatge cap a tu mateix/a, afavorint la interacció i el compartir amb els altres pensaments, emocions i experiències viscudes en el transcurs d'un matí replet de vivències úniques.

### OBJECTIUS:

- Aprofundir i aprendre del nostre gest respiratori.
- Conscienciar de l'equilibri del procés respiratori.
- Connectar amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb l'ecosistema.
- Descobrir els vincles entre la respiració i les emocions bàsiques.
- Compartir reflexions, emocions i experiències.

### CONTINGUTS:

- Presentació general de la respiració i el gest respiratori.
- Identificació i localització dels elements que integren la respiració.
- Observació i exploració de les diferents respiracions i gestos.
- Les relacions entre la respiració i les emocions bàsiques.
- Pràctiques vivencials i sensorials dels aspectes treballats.

### METODOLOGIA:

Presentació teòrica dels conceptes, activitats pràctiques, participatives, vivencials i reflexives.



**Carme Olivera i Jordi Pujol**  
Terapeuta Ocupacional i Màster en  
Ecologia Emocional.  
Diplomat i grau en Fisioteràpia. Màster en  
Ecologia Emocional



Dissabte, 06 de març 2021



Activitat GRATUÏTA per a Amics i  
Amigues de la Fundació Àmbit EE  
45 euros/altres



9.30 h a 13.30 h



**Cal fer inscripció aquí:**  
<http://bit.ly/ecosistema-respira>



ÀMBIT – Sant Andreu  
Cr Sant Adrià, 20 (Recinte Fabra i  
Coats)  
08030 - Barcelona