

L'era

Actividades Lúdico Terapéuticas para grupos y empresas

Actividades de ocio y cohesión grupal, con puntos de referencia que nos acercan a los ámbitos del Arte, Cultura, Creación y Salud.

Iniciativas terapéuticas que nos ayudan a:

- Dinamizar nuestro estado mental.
- Mover y renovar nuestra energía.
- Mejorar nuestro estado de calma y atención.
- Encontrar el equilibrio natural.
- Potenciar la cohesión grupal.

Os proponemos una variedad de actividades que adaptamos según vuestras necesidades y objetivos. Actividades que nos harán sentir la naturaleza y experimentar con su estado más puro, en el formato que queráis, un día, fin de semana, varios días...

Para qué? Para quien?

Encuentros de empresas, de trabajo, cohesión de grupo, incentivos.

Celebraciones con amigos, familia, equipos.. dónde se quiera participar y disfrutar de alguna actividad en común.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

- 1 - El Arte de la Calma y el Bienestar
 - 2 - Inmersión en el Arte Forestal
 - 3 - Pintura en estado Silvestre
 - 4 - Percusión, escuchar la Naturaleza, escuchar nuestro Latido
 - 5 - Especial encuentro con un Maestro en Artes Internas, Master Tung Kuan Yen, descubrir nuestra Esencia, sentir nuestro cuerpo.
- Y otras... consúltanos.

Las actividades se pueden combinar entre sí.

Nuestra propuesta, siempre esta realizada a medida, nos gusta conocer vuestras necesidades y hacer que vuestro encuentro se convierta en una experiencia única.

Nuestro equipo y nuestro entorno harán que os sintáis como en casa.

Desde el interior... con las estancias, llenas de luz, abiertas a la amplitud del campo, la alimentación que adaptaremos a vuestros objetivos, los espacios dónde recogerse con el grupo y compartir...

Hasta el exterior... infinidad de campos y prados que se abren al cielo, que hacen sentir nuestro contacto con la tierra, el huerto, que nos ofrece los mejores aromas de la comida del día, caminos para dar agradables paseos y expandir y recoger nuestra energía...



I - El Arte de la CALMA y el BIENESTAR

Nos iniciaremos con la práctica de **MEDITACIÓN** para aprender a gestionar nuestra calma interna y potenciar nuestro estado de atención, activaremos nuestra energía con el **QI GONG** para obtener equilibrio y vitalidad.

Con el **TAO YIN** llenaremos de vida nuestros órganos, los músculos y tendones se estirarán y relajarán.

Aprenderemos a flexibilizar nuestra mente para que nuestro cuerpo se vuelva más flexible, el cuerpo se relajará y mejoraremos nuestro sistema inmunitario.



MEDITACIÓN
QI GONG
TAO YIN



Braulio Porcel

Discípulo de Master Tung Kuan Yen
Artes Internas, Meditación, Qi Gong.
Terapeuta Gestaltico, Terapia
Integrativa por Claudio Naranjo.
Terapeuta Corporal y Bioenergética

Desirée Martínez

Discípula de Master Tung Kuan Yen
Artes Internas, Meditación, Qi Gong
Gimnasia Terapéutica
Escuela Superior de Arte
Diseño Industrial y Diseño Tèxtil

2 - Inmersión en el ARTE FORESTAL

Nos introduciremos de una forma lúdica en el Arte de la madera, descubriremos nuestro vínculo con la naturaleza desde el alma de un artesano.

Utilizaremos troncos, ramas y otros elementos que nos proporciona el bosque, nos sentiremos libres y experimentaremos con nuestra creatividad, con nuestras manos, con nuestra calma.

La madera y nosotros, un elemento que nos proporciona la tierra para que compartamos con ella, nuestro estado puro y salvaje.

Algo ancestral y satisfactorio nos espera en el trabajo manual con elementos del bosque.



Impartido por **Roger Romagosa**

Licenciado en Ciencia y Tecnología Alimentaria

Profesor de yoga

Bioconstructor

Creador de Slow Fusta

3 - PINTURA en estado SILVESTRE

Encontrar y saborear la sensibilidad interna, creativa, explorar con la PINTURA, con el COLOR, con la NATURALEZA.

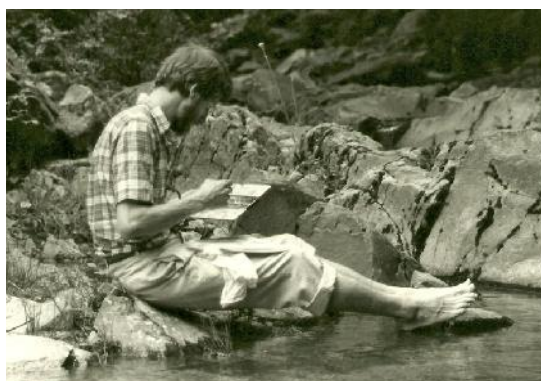
Grandes dimensiones, pequeño formato, diferentes texturas, pinturas grupales o individuales.

Utilizaremos el diálogo entre nuestro cuerpo y el papel.

Expresión pura que emerge de nuestra conexión con la naturaleza.

Nuestro estado interior nos guiará para expresarnos de una forma intuitiva, libre y natural, sintiendo el aire, la calma y el entorno.

Intercambio directo, silvestre, con la naturaleza.



Impartido por **Josep Maria Torrebella**
Escuela de Arte Massana, Barcelona
Gustavus Adolphus College, Minnesota
Redlands University, California
University of Hawaii. Honolulu, Hawaii
ESADE, Barcelona
Estudios de Arte Oriental y Budismo Zen
en Minneapolis y Paris
Exposiciones en España, Francia, Alemania U.S.A,
Inglaterra y Portugal

4 - PERCUSIÓN

Escuchar la Naturaleza, escuchar nuestro Latido

Espontaneidad, comunicación, expresión a través de la percusión.
Para VIBRAR, EXPRESAR, EMOCIONARSE, REDESCUBRIRSE y CONFIAR.

Descubrir la importancia del trabajo en grupo y encontrar su óptima energía. Actividad con tambores.

Introducción rítmica con percusión corporal, coordinación, improvisación.
Escuchar la naturaleza, escuchar nuestro cuerpo, transmitir nuestra fuerza, expresar nuestro ritmo biológico a través de la música.



Impartido por **Lluís Molas**

Percusionista y técnico de sonido
Músico, con una larga trayectoria en música
africana, brasileña, cubana, fusión.
Especializado en la realización de talleres de
percusión y dinámicas de grupo.

5 - Master TUNG KUAN YEN

Encontrar nuestra Esencia, sentir nuestro Cuerpo

Encuentro especial con el Maestro Tung, para vivir una experiencia única y adentrarse en el corazón de las Artes Internas.

Técnicas para calmar la mente y mantenerla despierta, mejorar nuestro rendimiento en el día a día, cuidar de nuestros órganos, y mantener el cuerpo sano y flexible.

Practica de atención, potencia y calma, serenidad y energía.

Viaje al corazón de un Arte milenario.



Master TUNG KUAN YEN

Punto de referencia internacional en las Artes Internas, discípulo de dos grandes maestros Xion Wei y Feng Zhi Qiang.

19ª Generación Estilo Chen de Tai Chi Chuan - 2ª Generación Estilo Hun Yuan Tai Chi Chuan
20ª Generación Estilo Hulei Zhaobao Tai Chi Chuan

Ha impartido clases en: Silicon Valley, diversos centros y monasterios de Taiwan, Estados Unidos, España, Argentina.

Actualmente reside en Los Angeles y viaja a España varias veces al año.