

Explora y disfruta – taller de movimiento

Este taller te encantará:

si te encanta moverte con música

si te apetece tener más energía

si quieres salir de una inercia repetitiva

si buscas lograr más flexibilidad y movilidad

si te interesa conocer tus cualidades físicas

si quieres comunicarte con otros a través del movimiento

Ven a explorar y disfrutar!

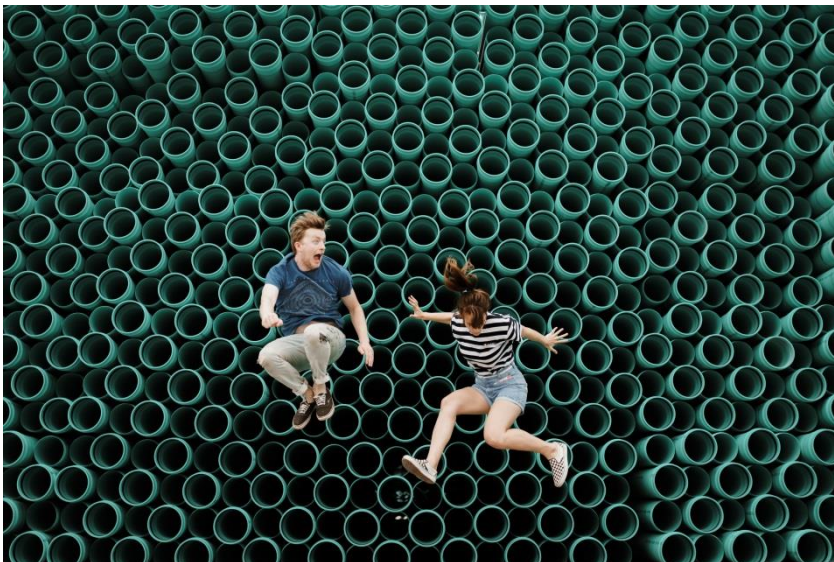
Cuándo: **Sábado, día 7 de abril 11h a 13h30**

Dónde: Centre “Estar Bé”, Av. República Argentina 167

<https://goo.gl/maps/Zvtn3Zkwxkn>

Precio: 25 euros

Reserva tu plaza en contact@valerieadolff.com



(Foto Jared Sluyter@ unsplash)

Tu voz: Comunica desde quién eres

Nuestra voz es el espejo de cómo nos encontramos, muestra nuestra vulnerabilidad frente al receptor, cambia drásticamente de tono y melodía según con quién se habla. Personas que tienen que hablar mucho tanto como las que queremos aprender a transmitir exactamente lo que queremos decir, están invitadas a participar en el viaje de la magia de la voz durante 4 encuentros:

**Encuentro 1: ¿Cuál es mi voz? ¿Cómo suena para mí y los demás?
Aprenderás a mover todo tu cuerpo para hablar.**

**Encuentro 2: La voz es un movimiento de dentro afuera.
Un camino para reducir ansiedad, tensiones en nuca, garganta y esternón.**

**Encuentro 3: ¿Quién soy cuando hablo?
Experimenta cómo comunicar prestando atención a tu entorno.**

**Encuentro 4: ¿Cómo digo lo que tengo que decir claro y directo?
Identifica y acaba con los obstáculos físicos y emocionales.**

Recomiendo mucho que participes en todos los talleres, dado que los ejercicios están pensados para seguir entrenando entre encuentros y que podamos ir avanzando en nuestro aprendizaje en un grupo reducido y en confianza.

6 de abril y 27 de abril del 2018 + 11 de mayo y 25 de mayo del 2018
viernes de 18h30 a 20h30 - Cada encuentro 25 euros o pack entero a 85 euros.

Dónde: Centre “estar bé”, Av. República Argentina 167, Barcelona
<https://goo.gl/maps/Zvtn3Zkwxkn>



(Foto: Ben White @unsplash)

Dein Tanz mit den Veränderungen in Deinem Leben

El baile con los cambios en tu vida

The dance with the changes in your life

Workshops

9 de junio del 2018

10am to 6 pm

10 de junio del 2018

11am to 2 pm

Yvette Goldmann www.yvette-goldmann.com

Valerie Adolff www.valerieadolff.com

Tandem Studios, Via Laietana 45, planta 3, Barcelona



(Foto: hogastjob)