

Taller de



Durada:

Tast: 2h

Taketina és meditació en moviment rítmic amb percussió corporal suau. Peus, mans i veu construeixen un edifici de tres capes amb tres ritmes diferents i, entremig dels espais creats, apareixen frases amb la veu que et porten gradualment a un estat de calma i atemporalitat.

- Continguts:

- › Pulsació i cicle, sons a temps i a contratemps.
- › Percussió corporal suau.
- › Ritmes i polirítmies.

- Beneficis:

- › Presència.
- › Consciència corporal.
- › Descobriments dels propis automatismes.
- › Ferma habilitat per concentrar-se.

- › Desenvolupament de la percepció simultània.
- › Millora de l'equilibri.
- › Reequilibri dels ritmes interns.
- › Connexió harmònica amb el grup.

- Detalls pràctics:

- › El procés Taketina es realitza amb **dos** instructors: un dona les indicacions i l'altre manté la pulsació de l'exercici amb un tambor.
- › Cal un espai ampli, lliure d'obstacles, perquè els participants puguin formar una rotllana. És recomanable un terra que convidi a estirar-s'hi, tipus parquet.
- › Per més informació sobre el sistema es pot visitar la web oficial www.taketina.com o contactar-me a:

Ignasi Corella

626 48 70 14

info@ignasicorella.com

www.ignasicorella.com