

CURSOS FORMATERRA TERRACTIVA 2007
17 e 18 de novembro, Arzúa
Dentro do Festival das Artes pola Biodiversidade, Terractiva

A. RISOTERAPIA, impartido por Ángel Sánchez (Colaborador da ESCOLA DE SALUT INTELIGENTE de Barcelona)

Duración: 16 h.

Horario: Sábado 17 e domingo 18 de novembro de 10 a 14 e de 16 a 20 h

Número máximo de persoas participantes: 25

Custe do curso: 80 €

+ Info: www.republicaclown.org/web/risactiva.htm

O Curso de Risoterapia abordará a sanación desde a arte, sesións de ioga e expresión creativa, buscando sempre a conexión co ser creativo empregando a risa como terapia, como forma alegre para superar os problemas.

Este curso propón a realización de diferentes actividades arredor da persoa, centrado en valores, na autoestima, en técnicas autocentradas para unha saúde integral, a liberación da persoa e o compromiso Social. A través da combinación de xogos e dinámicas grupais participativas, que incentivarán a expresión sanadora, abordaranse cuestións como que é e para que serve a risoterapia, os xeitos de rir, tipos de risa, técnicas respiratorias e relaxantes... sempre a partir do que cada participante poida dar e realizar nun contexto lúdico e distendido.

NOTA: as persoas participantes neste curso deberán traer roupa cómoda, esterilla ou manta e moitas ganas de descubrirse e crecer.

B. FERRAMENTAS PARA A AUTOSANACIÓN, impartido por Xabela Vargas (Directora de BENGALA, ESCOLA DE CRECIMENTO PERSOAL)

Duración: 8 h.

Horario: Sábado 17 e domingo 18 de novembro de 16 a 20 h

Número máximo de persoas participantes: 25

Custe do curso: 60 €

+ Info: www.metodobengala.com

O método de crecemento persoal Bengala lévanos a experimentar unha forma de respirar, moverse e ser (sensibilidade e conciencia corporal) en harmonía ca nosa sociedade actual, creando unha base de coñecemento enerxético para que as persoas recuperen a verdadeira razón de ser e non perdan o fundamento da vida.

Tomando como referencia o traballo sobre o corpo psíquico (alma) e enerxético (corpo físico) proposto polo método de crecemento persoal Bengala, abordaranse os seguintes contidos:

- Iniciación ao sistema de chakras
- Simetría de cabeza, tronco e extremidades
- Respiración dos órganos: pulmón, riles, fígado, bazo, corazón.
- Aprender a visualizar, concepción do aura
- Aprender a crear a través da nosa enerxía sutil
- Meditando no corazón

NOTA: as persoas participantes neste curso deberán traer roupa cómoda, esterilla ou manta.

C. CONSTELACIÓNS FAMILIARES, impartido por Maite Maite Molina e Araceli Fernández (expertas en terapia sistémica familiar, gestalt e ioga)

Duración: 12 h.

Horario: sábado 17 de novembro de 10.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h e domingo 18 de 10.00 a 14.00 h

Número máximo de persoas participantes: 25

Custe do Curso: 80 €

As Constelacións Familiares son unha ferramenta terapéutica ideada por Bert Hellinger dentro da Terapia Sistémica Familiar que permite sanar sufrimentos ligados á dinámica inconsciente que nos une a o noso sistema familiar e xeracións anteriores.

Dende que nacemos pertencemos a un grupo familiar rexido por unhas leis que non podemos cambiar. Os desaxustes e “desordes” no noso sistema familiar maniféstanse en forma de “bloqueos” e problemas nas relacións interpersoais: certas dores físicas, condutas aditivas, enfermidades, toma de decisións, fracasos profesionais e outras situacións poden ter a súa orixe nestes lazos ancestrais.

É un traballo conmovedor e sorprendente cando a persoa dende a súa honestidade está disposta a soltar a súas crenzas limitadoras. Chega con que un membro do sistema familiar faga a Constelación, para que toda a familia comenze a cambiar e sanar.

C. MUSICOTERAPIA, impartido por Daniel Terán (director da Asociación Española de Musicoterapia)

Duración: 8 h.

Horario: sábado 17 de novembro de 10.00 a 14.00 e de 16.00 a 20.00 h

Número máximo de persoas participantes: 20

Custe do Curso: 60 €

A música é unha experiencia estética chea de transformacións. É resultado do uso intencional de sonoridades. A música posúe algo do enigmático e do inefable que só se pode vivenciar desde a experiencia ou sexa dentro, con e pola música.

Son, ritmo, melodía, harmonía... Estes son os elementos principais que a musicoterapia utiliza, non de xeito fortuíto senón con intención e obxectivos terapéuticos.

<i>Guión do curso</i>

Traballando a realidade a través da desrealidad.

O conto tradicional, o conto de fadas ofrece a posibilidade de traballar a realidade en escenarios de fantasía. Hai contos nos que a presenza da música non é algo sobreañadido nin casual, é parte esencial do argumento. Os elementos musicais potencian e multiplican a eficacia terapéutica do conto.

Virando o dial dos estados de ánimo. Sons e música para identificar, diferenciar e expresar emocións.

Dialogando sen palabras.

No país de Tocarás-Cantarás-Bailarás e Nunca-falarás.

Collage sonoro-musical.

A experiencia musical, aínda que é un proceso predominantemente acústico, é tamén multisensorial,

Memoria de músicas que marcaron momentos clave na vida.

Identidade sonora persoal. Identidade sonora ambiental.

Vivindo músicas.

Autoconciencia a través de diferentes tipos de música. Espontaneidade e sinceridade.
Sentir → Facer → Sentir → Facer.

E. HORTA ECOLÓXICA, impartido por María José e Melitón (responsables da Cátedra de Agroecoloxía da Universidade Rural Paulo Freire de Amayuelas – Palencia-)

Duración: 10 h

Horario: sábado 17 de novembro de 11.00 a 14.00 e de 16.00 a 19.00 e domingo de 10.00 a 20.00 h

Número máximo de persoas participantes: 25

Custe do Curso: 60 €

+ info: <http://nodo50.org/amayuelas>

O curso abordará a agricultura ecolóxica dende a perspectiva de única alternativa para a defensa do planeta terra, como algo máis que unha proposta para coidar a terra. Tomando ese punto de partida, analizarase a situación da agricultura no mundo e as consecuencias da globalización, situando a agroecoloxía como camiño para a soberanía alimentaria.

Asimesmo achegarase ás persoas participantes ás bases fundamentais da agricultura ecolóxica: conceptos, cultivos, tratamentos, etc.

Os contidos do curso inclúen tamén a presentación do proxecto de creación e desenrolo integral dun municipio ecolóxico en Amayuelas de Abajo (Palencia): CIFAES (Centro de Investigación e Formación en Actividades Económicas Sostibles) e Universidade Rural Paulo Freire.

F. XESTIÓN DE PROXECTOS DE DINAMIZACIÓN AMBIENTAL, impartido por Pedro Brandariz (Dinamizador Mediambiental)

Duración: 16 h.

Horario: Sábado 17 e domingo 18 de novembro de 10 a 14 e de 16 a 20 h

Número máximo de persoas participantes: 25

Custe do curso: 80 €

No curso tomarase como punto de inicio as bases da dinamización ambiental, para dende ahí profundizar en técnicas concretas de dinamización e educación ambientais, ademais de achegar ás persoas participantes ao deseño, planificación e xestión de proxectos e programas de sensibilización e concienciación ecolóxica.

Abordaranse as diferentes ferramentas propias da educación e interpretación ambientais para deseñar proxectos concretos de intervención.

Neste curso empregaranse técnicas de resolución colectiva dos problemas, dinámicas de enxeñería autocentrada e modelos de análise activa da realidade mediambiental e social.

:: TERRACTIVA 2007 ::

Telf.: 981 582 836

Enderezo electrónico: info@terractiva.org

Páxina web: www.terractiva.org