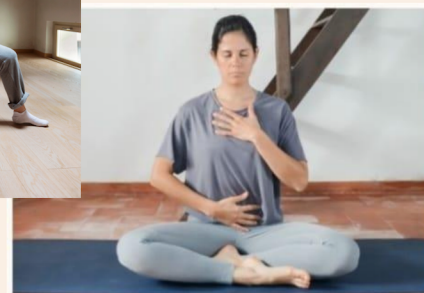




Espai Impulsa't

Amb la nostra experiència hem creat uns **TALLERS** on les **Dones i la Gent Gran**, a través d'una pràctica de Yin-ioga, ioga en cadira o caminades conscients a la Natura, disciplines segures i accessibles a qualsevol condició física, podran gaudir dels beneficis del ioga i la Natura, i a la vegada, podran ser acompanyades terapèuticament, i podran compartir i expressar aquesta experiència, així com parlar i ser escoltades en un entorn segur, lliure de judicis ni opinions.

Cada cop són més **Dones i Gent Gran** que viuen en solitud els seus processos de vida, inquietuds i necessitats específiques, i això pot generar alts nivells d'ansietat, estrès, apatia i pèrdua de la il·lusió. Aquests espais són una excel·lent manera de fomentar la socialització i el sentit de comunitat, i tenen l'oportunitat de conèixer a altres persones de la seva mateixa condició i interessos.



Els nostres Tallers:

- Yin Impulsa'T.
- Impulsa'T en cadira.
- Caminades Yin-conscients.

Silvia

Terapeuta Gestalt i Coach, per a adults, infantil i adolescents.

Mar

Professora de Yin-ioga i ioga en cadira, i de ioga i mindfulness infantil i per a famílies, i massatge Shantala per a nadons.

@espai.impulsat
espai.impulsat@gmail.com