



▶▶▶▶

SÓC LA MARTA GORCHS
COMPARTEIXO EL MEU
BAGATGE DE VINT
ANYS DE TREBALL
CORPORAL IMPARTINT
CURSOS I TALLERS PER
CENTRES ESCOLARS,
FAMÍLIES I PÚBLIC
GENERAL.

CONTACTA'M

info@ciasifo.com
+34678654876
www.ciasifo.com

TALLERS I CURSOS

▶▶▶▶





LITERATURA ORAL, COS I CREATIVITAT

NARRACIÓ ORAL I ARTS DEL MOVIMENT

Un taller per conèixer la literatura oral a través del cos, l'expressió corporal i el llenguatge no verbal.

Posarem consciència en la descoberta del cos com a font de benestar propi, aprendrem a través del joc i estimulant l'escolta d'un mateix redescobrirem el món que ens envolta i la relació respectuosa amb els altres.

Aprendrem a expressar-nos amb el llenguatge verbal i no verbal, serem creadors i compartirem el fet creatiu amb els altres.

DURADA

Sessions d'1 hora

Programa creació: 1 sessió setmanal durant 1 trimestre

DIRIGIT A

Infants en edat escolar de primer i segon cicle

VIVINT EL CIRC

FORMACIÓ I CREACIÓ DE CIRC AMB MARTA GORCHS I SERENA VIONE

El circ entra a l'escola i ens convida a crear.

Us proposem viure l'art del circ a través d'un procés de creació tot aprenent les tècniques específiques d'aquesta art escènica.

- Aprendrem tècniques de circ, una per cada grup/classe
- Treballarem tècniques de moviment i ecologia corporal
- Utilitzarem eines de creació col·lectiva i composició
- Generarem exercicis i pràctiques corporals que puguin seguir desenvolupant-se a les classes d'Educació Física del centre.
- Acompanyem el procés de creació col·lectiva d'una peça de circ a través de les arts del moviment.

DURADA

1 Trimestre: 12 sessions d'1 hora de durada

Mostra del procés de creació

DIRIGIT A

Centres d'educació primària i secundària



CONTES EN FAMÍLIA

MOVIMENT I ESCOLTA PER A LA NARRACIÓ ORAL

Una sessió compartida entre pares i fills per viure l'experiència d'explicar i crear contes a través del cos, la paraula i la música.

En aquest taller vivencial grans i petits podran jugar amb tot el cos, gaudir del plaer d'escoltar i crear contes propis.

Què farem?

- jocs físics per preparar-nos per escoltar
- jocs musicals per entendre la paraula i el llenguatge com una partitura musical
- jocs d'escriptura per desenvolupar el nostre imaginari

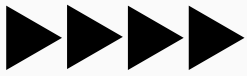
DURADA

Sessions de 45 minuts - 1 hora en funció de l'edat dels infants

DIRIGIT A

Famílies amb infants a partir de 3 a 6 anys.

A AFAS, espais de criança i ludoteques.



ADULTS

ECOLOGIA CORPORAL

TREBALL HOLÍSTIC DEL SÒL PELVIÀ

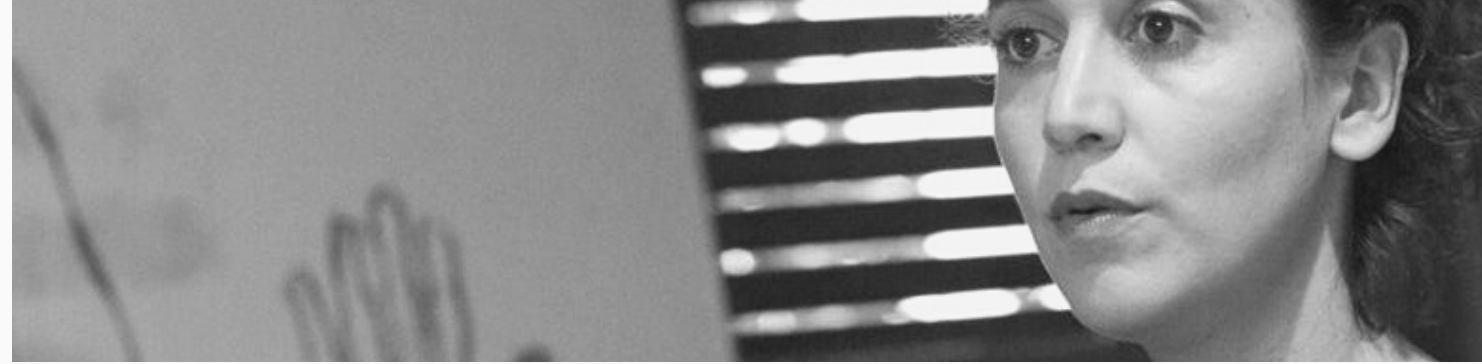
La pandèmia és el resultat de la nostra desconexió amb el planeta i amb nosaltres mateixos. Estrès, presses i massa sedentarisme evoca el nostre cos a la patologia.

Des de la meva pràctica artística he pogut arrelar-me al cos per trobar-me en un espai de seguretat i reconstruir el meu benestar.

Ecologia Corporal és un treball en el marc de la prevenció i el benestar que integra els vint anys d'experiència en pràctiques corporals amb la tècnica de Perineu Integració i Moviment de Blandine Calais-Germain.

Objectius:

- Restablir la connexió amb un mateix a través de l'escolta atenta i l'autocura.
- Conèixer el cos anatòmicament i en moviment.
- Descobrir el sòl pelvià, diferenciar-lo d'altres musculatures veïnes i integrar-lo a la vida diària.
- Treballar el perineu perquè sigui fort i flexible, sa.
- Treball dels fonaments corporals: respiració, to, mirada i marxa. Detectar tensions i alliberar articulacions.
- Exercitar-se en l'economia del moviment: mínim esforç - màxim rendiment.
- Gaudir de la bellesa d'un cos en moviment i gaudir de la creativitat que se'n desprèn.



DURADA

Sessions d'1 hora

Progressió de treball en 10 sessions

DIRIGIT A

Persones de totes les edats amb interès pel treball del sòl pelvià, amb interès per construir una mirada sana amb ells mateixos i l'entorn i adquirir una pràctica autònoma per l'autocura i el benestar.

REINVENTAR LA RELACIÓ
AMB UN MATEIX, AMB ELS
ALTRES I EL MÓN A
TRAVÉS DE LES ARTS

