

FITXA DESCRIPTIVA DEL TALLER

TÍTOL

Awareness Through The Body (ATB). Consciència a través del cos

TALLERISTA

Ignasi Salvatella, pare, mestre i pedagog, investigador en educació integral-holística com a mirada global i motor de canvi en el sistema educatiu. Director del Dynamic Master en Educació Integral-Holística i del programa "Educació22- des de la creació i la vivència".

CONTINGUT DEL TALLER

Exercicis, activitats i jocs per desenvolupar la consciència i l'actitud de testimoni intern en infants i adults, explorant els diferents plans de l'Ésser. Fa que el cos físic sigui molt més real i que descobreixis coses sobre tu mateix i ser més conscient de totes les sensacions tant del que ens envolta com les internes.

ATB va començar a les escoles d'Auroville fa 25 anys i ajuda tant a nens com a adults a autodescobrir i trobar maneres d'integrar-se i harmonitzar-se al voltant del centre més profund de nosaltres mateixos.

És un programa exhaustiu d'exercicis que té com a finalitat expandir la consciència i oferir la possibilitat tant a nens com a adults d'adonar-se de les seves pròpies percepcions i habilitats per poder arribar a ser individus independents i conscients de si. Les activitats són creatives i sovint divertides, es desenvolupen gradualment, conreen l'actitud d'observador i fomenten l'atenció, la concentració, la relaxació i una sensació de benestar.