

**Nombre:** Terapia Danza del Movimiento Hotel Spa

**Tipo de Actividad:** Bienestar

**Edades:** desde 18 años.

**Zona:**Cacheuta

**Disponibilidad:** Todos los Viernes

**Duración:** 1 hs

**Horarios:** de 15 hs a 16:00 hs

**Incluye Traslados:** opcional

**Punto de Encuentro:** Escudo de la Plaza Independencia y punto de encuentro

**Cancelación:** 24 hs antes

**Máximo Reserva:** 15 personas

**Mínimo Reserva:** 1 Persona

**Idiomas:** Español/ Ingles

**Riesgos:** Por tu salud, en caso de: hiper o hipotensión arterial, cirugías recientes, obesidad, diabetes o embarazo; consulta tiempo de permanencia recomendado para las piscinas termales.

**Clima:** se suspende por lluvia

**Incluye:** ingreso al Terma Spa – Toalla – Terapia Vibracional - agua

**Excluye:** almuerzo – media tarde

**No Olvidar:** traje de baño – ojotas – protector solar

**Descripción:** Basado en los antecedentes de Danza Movimiento terapia y Movimiento Somático, en esta clase exploraremos la interconexión entre el movimiento, la respiración y la emoción mientras fomentamos la atención y el anclaje al momento presente. Aprenderemos a improvisar y tomar decisiones creativas basadas en el impulso interno y el estímulo rítmico-energético natural. Nos apoyaremos mutuamente, permitiendo momentos de soltar y sintonizar con la percepción sutil. Su práctica brinda un espacio de encuentro y profundización con uno mismo y con los demás. Con ella nos abrimos a una experiencia corporal en la que somos movidos desde dentro por nuestros contenidos, que emergen al mismo tiempo que se revelan y se vuelven conscientes. Y es así como en una actitud de entrega, sensaciones, emociones, pensamientos,

imágenes, recuerdos, impulsos, energías y misterios encuentran en el cuerpo y el movimiento una vía de expresión y transformación personal.

**Itinerario:**

- Ingreso al TermaSpa a las 15hs. Uso libre hasta las 16:30
- Cada sesión consistirá en tres partes:
  - Puesta en disponibilidad corporal
  - Movimiento auténtico y exploración sensoperceptiva
  - Feedback: Integración cuerpo- emoción-voz.
- Terapia vibracional en los jardines del Hotel & Spa a las 15:00hs. Duración 1 hora.
- No se puede permanecer en el predio una vez finalizada la terapia.