

GI BENESTAR

EDICIÓ V- TARDOR

Tardor

UNA TARDOR PER RENÉIXER

Amb l'arribada de la tardor, a **Gi Benestar** sentim que és temps de **tornar a casa**.

De **reconnectar amb el nostre ritme natural**, aquell que sovint queda amagat sota les **presses del dia a dia** i les tasques que es **repeteixen com una música de fons**.



L'Equip de GI-Benestar

Aquesta estació ens convida a **aturar-nos i reflexionar**.

Enmig de les rutines repetitives i les tasques diàries que sovint ens desgasten, la tardor ens recorda la importància de trobar **espais de descans i silenci**.

Només des d'aquesta pausa conscient podem reconèixer allò que ja no ens serveix i **deixar-ho anar amb serenitat**, tal com els arbres deixen caure les seves fulles per preparar-se a renéixer.

Tancar cicles per renéixer

Aquest esperit de **tancament i renaixement** és també el que **inspira la nostra tornada**.

Com el foc suau de les espelmes en la festivitat de **Samhain** —antic moment de pas entre el final i el començament—, volem encendre una llum nova per **acompanyar aquest temps d'introspecció i canvi**.

És temps de reconèixer la força que hi ha en el repòs, de trobar sentit en les tasques quotidianes, i de permetre'ns moments de **presència i respiració** entre tot allò que fem.

Perquè en l'espai entre una acció i una altra, sovint és on **apareix la claredat**.

Així, comença el nostre nou cicle.

Un renaixement que és també una invitació: a aturar-te, a escoltar-te i a redescobrir el valor del teu propi moviment interior.



Gi Benestar: un espai per créixer des de dins

A **Gi Benestar** iniciem aquesta tardor amb un **nou cicle de vida i inspiració**.

Després d'un temps d'escolta i transformació, reprenem el nostre camí amb una mirada renovada: més integradora, més conscient i més propera.

Creiem que el benestar neix quan ens atrevim a mirar endins, a donar espai a les emocions i a transformar-les a través del joc, la presència i la creativitat.

Per això, el nostre treball es desplega en quatre línies que es complementen i dialoguen entre elles, totes amb un mateix propòsit: **acompanyar processos de creixement personal i emocional, des del cos i des de l'experiència**.



Acompanyament emocional i sistèmic

Espais individuals per adults, pares, mares i joves.

Un treball de consciència i orientació vital per comprendre els propis patrons, cuidar els vincles i obrir-se a noves possibilitats.



Teatre terapèutic (mixt)

Trobades mensuals per explorar les emocions, la comunicació i la creativitat. Una proposta vivencial on el joc, el cos i la veu esdevenen camins d'autoconeixement i llibertat.



Teatre terapèutic per a dones

Un espai de quatre trobades per reconnectar amb la pròpia essència femenina, alliberar rigideses i recuperar el plaer de ser una mateixa. Un viatge compartit des de la confiança, el respecte i l'autenticitat.



Constel·lacions familiars grupals

Una mirada sistèmica per comprendre les dinàmiques invisibles que actuen en la nostra història i poder restablir l'ordre amorós.

Trobades mensuals per obrir espai a la reconciliació i a la pau interior.

A

Gi Benestar treballem des del cos, l'emoció i la consciència. Cada proposta és una invitació a mirar la pròpia vida des d'un lloc més ampli i humà, integrant el que som i el que vivim per trobar-hi sentit i llibertat.

Constel·lacions Familiars: comprendre el que actua en silenci

Les constel·lacions familiars són una eina profunda per **observar les dinàmiques invisibles** que es repeteixen en la nostra història i que sovint condicionen la nostra vida sense adonar-nos-en.

A través d'una mirada sistèmica i respectuosa, podem reconèixer el lloc que ocupem dins del nostre sistema familiar i **restablir l'ordre amorós** que permet que l'energia torni a fluir.

Aquest treball, compartit en grup, obre la possibilitat de **reconciliar-nos amb les nostres arrels**, comprendre millor els vincles i deixar espai per a la pau interior i el moviment cap a la vida.

També oferim sessions individuals per acompanyar processos personals amb aquesta mateixa mirada sistèmica.



Teatre Terapèutic: el joc com a camí cap a l'autenticitat

El teatre terapèutic és un espai on el joc i la creativitat es converteixen en eines d'autoconeixement i transformació.

A través del cos, la veu i la improvisació, explorem com ens relacionem, què ens limita i quins recursos propis desconexiem.

Aquest procés ens permet alliberar-nos de rigideses, redescobrir la capacitat de seduir i ser seduïts —no des del personatge, sinó des de l'autenticitat—, i recuperar la confiança en el nostre propi moviment interior.

Teatre Terapèutic per a Dones: un espai per habitar-se amb llibertat

Aquest espai està pensat perquè cada dona pugui reconnectar amb la seva essència, amb el seu cos i la seva veu interior.

A través del teatre, treballem temes com els límits, la llibertat, el propòsit i el dret a ser una mateixa sense culpa ni exigències. Un espai segur per reconstruir-se des de l'autenticitat i la força del vincle entre dones.

El Clown: quan el fracàs es torna llibertat

El clown no tracta de fer riure: tracta de trobar el teu ésser genuí, aquell que s'expressa sense filtres ni defenses.

En aquest camí, el fracàs es converteix en una eina poderosa; deixa de ser un límit per transformar-se en un pont cap a la tendresa i la veritat.

A través del lloc cada persona descobreix la seva pròpia pallasse: un ésser espontani, viu connectat amb el cor.

Coaching emocional i sistèmic individual

Cada vegada apareixen més dificultats a l'hora d'establir una bona salut emocional que ens ompli més que ens esgoti. Visquem amb una societat que dificulta els processos d'aprenentatge i l'escolta d'allò que ens passa i com resoldre els nostres conflictes propis i relacionals.

El coach emocional i sistèmic es converteix en una eina completa perquè permet que poguis mirar-te des d'un lloc més ampli i confiar en els teus processos per desenvolupar nous recursos enfocats al benestar a tots els nivells.

UN ESPAI PER SENTIR, COMPRENDRE I TRANSFORMAR

A GI BENESTAR

Creiem que **totes les persones necessitem** un espai per respirar, escoltar-nos i expressar-nos. Els nostres tallers i trobades són una invitació a jugar, descobrir i cuidar-te, mentre explores noves formes de mirar-te i relacionar-te i sobretot de divertir-te creixent, cuidant la teva salut a tots els nivells.



ADULTS

Un espai d'exploració per reconnectar amb tu mateix/a i recuperar la vitalitat entre la rutina i les exigències del dia a dia. **Moments per tu!** per deixar anar, escoltar-te i trobar un equilibri entre l'acció i el descans.

FAMÍLIES

Per mares i pares que volen **comprendre millor el vincle amb els seus fills i filles i aprendre a cuidar-se per poder cuidar.** Descobrir que quan un adult es permet calmar-se, tota la família respira diferent..

JOVES I ALUMNES

A través del joc, el teatre i el clown, els joves descobreixen que **el "fracàs" pot ser una font de força i autenticitat.** Una manera divertida de conèixer-se i expressar-se amb llibertat.

AMANTS DE LA DANSA

Per als qui ballen o s'expressen amb el cos, el teatre terapèutic és una oportunitat per connectar amb el moviment des de la presència i la veritat. **Aprendre a seduir i ser seduït sense màscares:** simplement estant present.

ACOMPANYAMENT PERSONAL I PROPER

La sensibilitat i l'experiència de l'Esther i en Carlos donen forma a un espai on escoltar, comprendre i transformar.

També ofereixen sessions individuals per a aquelles persones que volen aprofundir en el seu procés personal, trobar nous recursos o simplement permetre's un temps per a elles.

RESERVA LA TEVA SESSIÓ INFORMATIVA

Perquè **cada pas que fas cap a tu mateix/a és,** també, un pas cap a **una vida més plena i conscient.**



A Gi Benestar encetem
una nova etapa



Plena de vitalitat, consciència i retrobament.

Aquesta tardor et convidem a viure experiències que t'ajudin a reconnectar amb tu mateix/a, a cuidar-te i a descobrir noves formes d'expressar-te i relacionar-te.



Després de les activitats

Podràs relaxar-te i continuar compartint a la cafeteria del Gi Escola — un espai perfecte per connectar, conversar i fer comunitat.

**Convidada especial:
Paola Morreale**



**Sessions de Reiki amb Paola ·
Només al novembre**

Vols regalar-te un moment de calma i harmonia?

Del **19 al 22 de novembre**, tindrem amb nosaltres a **Paola**, terapeuta energètica vinguda d'Itàlia, que oferirà **sessions individuals de Reiki** per equilibrar cos, ment i emocions.

🌿 *Una oportunitat única per reconnectar amb la teva energia vital i sentir-te renovada des de dins.*

No perdis aquesta ocasió — les places són limitades.

📩 Inscriu-te a la RECEPCIÓ o per Whatsapp 680 649 425

Jornada de Portes Obertes · Presentació del Projecte



Aquest desembre obrim les portes de Gi Benestar per compartir amb tu el nostre nou projecte de creixement personal i creatiu.

Una trobada on podràs conèixer les quatre línies de treball —teatre terapèutic, teatre per a dones, constel·lacions familiars i acompanyament individual—, participar en petites dinàmiques vivencials i gaudir d'un ambient càlid i inspirador.

*Una jornada per cuidar el cos, l'ànima i les relacions...
Per començar la tardor amb mirada nova i cor obert.*

Convidada especial · Paola, des d'Itàlia amb energia i presència



EAquesta tardor **comptem amb una presència molt especial**: Paola, terapeuta energètica i mestra de Reiki, que arriba des d'Itàlia per oferir sessions individuals de Reiki i connexió energètica.

El seu treball suau i profund ajuda a restablir l'equilibri interior, alliberar tensions i despertar la calma natural del cos i la ment.

Una experiència per sentir-te més present, més lleugera i en harmonia amb tu mateixa.

Una tardor per reconnectar amb els cicles de la vida

La tardor ens convida a **mirar endins**, a reconèixer els passos que hem fet i els aprenentatges que han marcat el nostre camí.

És temps de mirar cap endins per, poder **deixar anar** allò que ja no necessitem per poder continuar creixent.

A Gi Benestar creiem que **trobar el nostre lloc** —a dins i a fora— és el veritable aliment de l'energia vital.

Quan honorem qui som, el que hem viscut i el que estem preparats per transformar, tot torna a fluir amb més calma i coherència.



 **Gi Benestar · Gi Escola d'Arts Escèniques**

Un espai per creixer i gaudir de ser qui ets.

Per més informació i inscripcions:

 680 64 94 25 · 659 34 79 95

 info@gibenestar.cat

ENTRE TRADICIÓ I CICLES NATURALS



Aquesta època de l'any, coneguda com **Samhain** en les antigues tradicions celtes, marcava **el final d'un cicle i l'inici d'un altre**.

Era un temps per **honrar els ancestres, celebrar el pas del temps i encendre la llum interior** abans de l'hivern.

Avui, potser el coneixem més pel seu equivalent modern —**Halloween**—, però darrere d'aquesta festivitat encara hi batega la mateixa essència:

la necessitat humana de **reconnectar amb el misteri, amb el silenci i amb el valor de deixar espai al nou**.