



4ª Eina per a la vida: TREBALL CORPORAL (Eix Cooperació)

Dissabte 20 de gener hi va haver el 4t mòdul d'Eines per a la Vida per Marta Munné Codorniu. La Marta és professora de l'Escola Joviat de Manresa i formadora experta en Treball corporal, concretament en el Sistema ARC (Anàlisi Restaurador corporal) creat pel seu pare Antoni Munné a finals dels anys 70.

El sistema ARC és un sistema terapèutic de correcció corporal que sorgeix de l'anàlisi estructural del cos humà i la seva relació amb ell mateix, amb l'entorn i el medi ambient. Aquest engloba quatre formes de treball: la Microgimnàstica, la Gravitoteràpia, el Massatge restaurador corporal i el Micromassatge.

La Microgimnàstica va ser l'eix de la formació d'aquest mòdul. La seva finalitat és tornar a l'organisme l'harmonia original per tal de sentir-se còmode i saludable en el dia a dia, oferint-nos la possibilitat de revisar els hàbits posturals de moviment, d'aprendre a desfer-nos dels perjudicials i substituir-los per aquells que són beneficiosos. Per aconseguir-ho, vam experimentar amb el cos d'una manera conscient, a través de postures estudiades i micromoviments senzills, dirigint l'atenció cap a l'interior i amb una respiració adequada.

Més informació a: [http://universjoviat.com/activitat_vida_TREBALL-CORPORAL-\[Eix-Cooperaci%C3%B3\]_97.html](http://universjoviat.com/activitat_vida_TREBALL-CORPORAL-[Eix-Cooperaci%C3%B3]_97.html)



Foto de grup de les participants a la formació