



TEMPORADA 22-23

**Acompanyament al dol perinatal i la infertilitat
des del moviment i la creativitat**

m.m

DANCE

by Nina Ujà

grup
LLUM

Què és MuM Dance Llum

Mum Dance LLum és un procés terapèutic a través del cos conscient i el moviment, per a transitar i integrar la mort perinatal i la infertilitat.

En una mort gestacional / perinatal o infantil, el cos queda impactat per un trauma tant físic com emocional.

Quan travesses aquesta experiència trencadora saps que el que vols és posar-hi Llum, poder-ho mirar de cara i transitar el que vius sense amagar-ho, sense mutejar-ho, sense oblidar-ho, sense jutjar-ho. Mirar de cara el dol, portar-lo al cos, ballar l'adéu i posar-hi LLum. Que l'experiència es converteixi, tant com sigui possible, en una oportunitat lluminosa i de creixement.

MuM Dance Llum és el laboratori on tot això és facilitat per a que es pugui donar d'una manera subtil, delicada i respectada.

A qui va dirigit?

MuM Dance Llum és per a totes aquelles dones que estiguin vivint un dol perinatal o bé que vulguin mirar, sanar i col·locar una mort perinatal que en el seu moment no li van donar espai.

Per a totes les dones que hagin tingut una o més morts perinatals o gestacionals.

Per totes les dones que estan vivint un procés de cerca d'un embaràs i hi ha dificultat per concebre ja sigui per una possible infertilitat d'una de les parts implicades, ja sigui per altres motius desconeguts.

Per totes les dones que sigui pel motiu que sigui no han pogut satisfer la seva maternitat desitjada.

Beneficis

- Desenvoluparàs la percepció del cos com a còmplice, temple i casa.
- Obtindràs un espai de seguretat i creativitat per construir nous significats de l'experiència de pèrdua.
- Reconqueriràs el teu cos com espai savi, sensible i viu.
- Enfortiràs la confiança amb tu mateixa i amb la vida.
- Reconèixeràs el punt de partida de la teva experiència del dol per descobrir quins són els següents passos en el teu camí.

Metodologia

Treballem per un cos conscient i creatiu.

Per això, hi són presents:

- la respiració
- l'activació energètica des del moviment dinàmic
- l'alineació corporal de l'eix vertebral i les seves horitzontals
- la visualització
- el despertar de la veu i el seu camp vibracional
- habitar l'úter
- entrar en l'espai creatiu des del joc
- dansar de forma lliure des de l'essència de cada una.



El cos és l'escenari de l'experiència sensorial, és la casa de la consciència per canalitzar, transitar, transformar i alliberar allò que vol ser expressat.

Preparem l'organisme i la ment perquè s'afluixi i flueixi el moviment metafòric. Acollim les emocions per donar-los espai i mirada.

Treballem tant en tribu com en individual; cada una té el seu ritme i fa el seu propi dibuix intern. Abracem la diferència.

Metodologia

"Conèixer MuM Dance Llum ha estat un regal.

Quan vaig arribar només sabia que buscava algo més enllà d'estar en la ment de la meua tristesa, però no sabia com.

Aquest any he après a transitar el meu dol, tant físicament com mentalment. N'he sortit forta i segura, aprenent a reconèixer les meves pors i aprenent a acostar-m'hi des del cor.

M'he sentit sostinguda a tots els nivells, i MuM Llum per a mi serà sempre un espai molt especial, on hi vaig entrar amb llàgrimes als ulls i n'he pogut sortir amb un cor més fort i un somriure. Mil gràcies" Maria F.

Testimonis

"És impossible resumir en poques línies tot el que ha significat MuM Dance Llum per a mi aquest any. Segurament la paraula és *casa*.

També intimitat. Confidència. Respecte profund. Escolta interna. Rehabilitar el cos propi. Tornar a confiar en la seva dansa. Embriagar-me de mar i del goig de deixar-me sostenir i acompanyar per dues dones meravelloses. Fer juntes un bocinet de camí.

Travessar el dolor. Fins ben endins, a llocs secrets. Trobar-hi la llum.

Sortir de les sessions amb el cor encès, essent capaç d'abraçar-ho tot. La vida sencera. I transformar-la, potser en un cant.

Gràcies infinites per aquest regal." Judit V.

Quan i on?

Procés de 14 sessions seguides, una setmanal.

Els dimecres de 17h a 19h.

Comencem l'22 de març; acabem el 28 de juny.

(el dimecres 5/04 no hi ha sessió)

Un cop feta la inscripció, farem una entrevista personal amb cada una de vosaltres per coneixe'ns i rebre la vostra història personal.

La CUINA

Espai de Cos i Moviments

C/ Joncar, 19 , 1r-3a .

<M> Poblenou.

Barcelona

Qui guia?



Nina Uya

Dona. Mare.
Ballarina i actriu. KeepMovingMethod Teacher.
Terapeuta corporal
especialitzada en Shiatsu Moviment .
Seitai. Katsugen i Yuki.
Formada en "Camí cap el ser essencial".
Formada en Thetahealing.
Actualment cursant Body Mind Centering.
Creadora de MuM Dance.

Cristina Salvia

Dona. Mare.
Psicòloga i psicoterapeuta especialitzada en
neuroprocessament del trauma i mindfulness.
Formada en Brainspotting, EMDR i Alecia.
Formada en constel·lacions familiars.
Professora de Yoga Yengar.
Fundadora i directora de Matriusques.

Per inscriure's

Reserva la teva plaça ingressant 100€

Al número de compte:

ES02 2100 3493 5522 0010 1647

Concepte: MuM Llum + nom i cognom.

Enviar comprovant per mail a : mumdance8@gmail.com

2n pagament : 200€ , abans del 12 d'abril

3r pagament: 200€ abans del 10 de maig

4t pagament: 200€ abans del 14 de juny

El pagament es pot fer per transferència o en efectiu.



D A N C E

by Nina Uya

www.ninauya.com



MATRIUSQUES
dones mares i famílies

www.matriusques.com