



CONSCIÈNCIA I MEDITACIÓ

Activitat creada pel creixement interior, la connexió amb l'ànima i la consciència del cos dels artistes.

ACTIVITAT

L'activitat "Consciència i Meditació" està pensada per connectar-se amb l'essència espiritual que tots compartim, per escoltar la intuïció i deixar de banda la interferència de la ment, per practicar la consciència del moment present i la meditació, i per incorporar el cos en tot aquest procés.

Aquestes pràctiques ens ajuden a créixer personalment i a trobar el nostre espai a la vida, i això influeix, directament, tant durant el procés creatiu com a l'hora de fer una representació artística, sigui en l'àmbit que sigui.

CONTINGUT

Algunes de les disciplines en les que m'he format i que, per tant, formen aquesta activitat són:

- Ioga, Pilates, Feldenkrais, Moviment autèntic, Equilibris, Meditació activa i passiva, Mindfulness, exercicis de respiració i cant de mantres (OM), Reiki i exercicis de dansa creativa, entre d'altres.



PROPOSTA

Aquesta activitat, que consta d'una part d'escalfament, una part principal amb exercicis físics i moviment, i una part final amb espai per a la meditació i la connexió energètica pròpia i amb els altres, es pot desenvolupar en els següents formats:

- Classe puntual (1 hora 30minuts de durada aproximada).
- Taller de matí, de dia complet o de cap de setmana.
- Curs regular amb classes setmanals (des d'una setmana a un curs anual).

QUI SÓC

- Natàlia Bertran
- Vaig estudiar uns anys d'Interpretació al Col·legi del Teatre de Barcelona i a l'Institut del Teatre de Barcelona. També he estudiat Filologia a la UB i tinc un Màster en Direcció de Comunicació Empresarial a la UPF.
- He treballat durant més de 10 anys com a professora de dansa, coach i entrenadora personal en el món de l'esport i la salut on, un temps després, vaig treballar-hi també fent funcions directives.
- Els últims 4 anys els he dedicat a créixer espiritualment, a formar-me en diverses teràpies energètiques, a meditar, a anar a Recessos Espirituals i també a seguir formant-me com actriu (tot i que no ha estat la meva dedicació principal) amb l'autor i director Sergi Belbel, amb el coach de Hollywood Aaron Speiser, amb en Juan Pablo Rincón, director de càsting de la FOX a Amèrica llatina, i amb el director de càsting Pep Armengol, entre d'altres.
- Actualment combino l'acompanyament com a guia espiritual dins el meu projecte "Believe in Dreams" amb classes de consciència corporal i entrenament en diferents centres, i creacions artístiques personals basades, sobretot, en l'expressió mitjançant la dansa.
- A www.nataliabertran.com trobareu més informació sobre mi i sobre les classes.
- I a www.ibelieveindreams.es tota la informació sobre el meu projecte espiritual.



MOLTES GRÀCIES!

Web: www.nataliabertran.com

Mail: nbactress@gmail.com