

Muevete

M o n t s e r r a t



MOVIMIENTO
VITAL
EXPRESIVO

DIRIGE
ALFONSO RODRÍGUEZ
Instructor Certificado
en el Sistema
Río Abierto

¿Qué es el MVE?



El Movimiento Vital Expresivo (en adelante MVE) es una de las herramientas del Sistema Río Abierto de Terapia Psicocorporal, fue creado por la psicóloga María Adela Palcos en Argentina hace más de cinco décadas y actualmente tiene representantes activos en más de 11 países.

(Palcos, 2011)



¿De qué se trata?

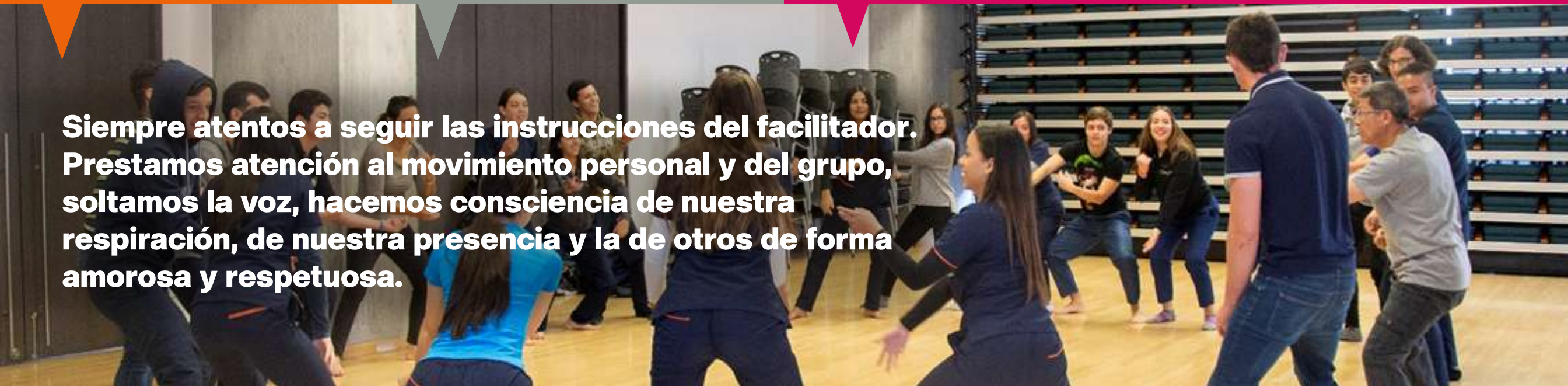
**No
se trata
Precisamente
de bailar**

**No
es una
actividad
deportiva**



Es una actividad expresiva y vivencial que te conecta de manera más fluida y amable con el entorno.

Siempre atentos a seguir las instrucciones del facilitador. Prestamos atención al movimiento personal y del grupo, soltamos la voz, hacemos consciencia de nuestra respiración, de nuestra presencia y la de otros de forma amorosa y respetuosa.



Explora



Otras formas de
habitar.

La expresión
emocional en el
contexto
grupal.



Promueve

Fomenta



La conexión consigo
mismo, con lo más
profundo de tu ser y
con los demás
participantes.

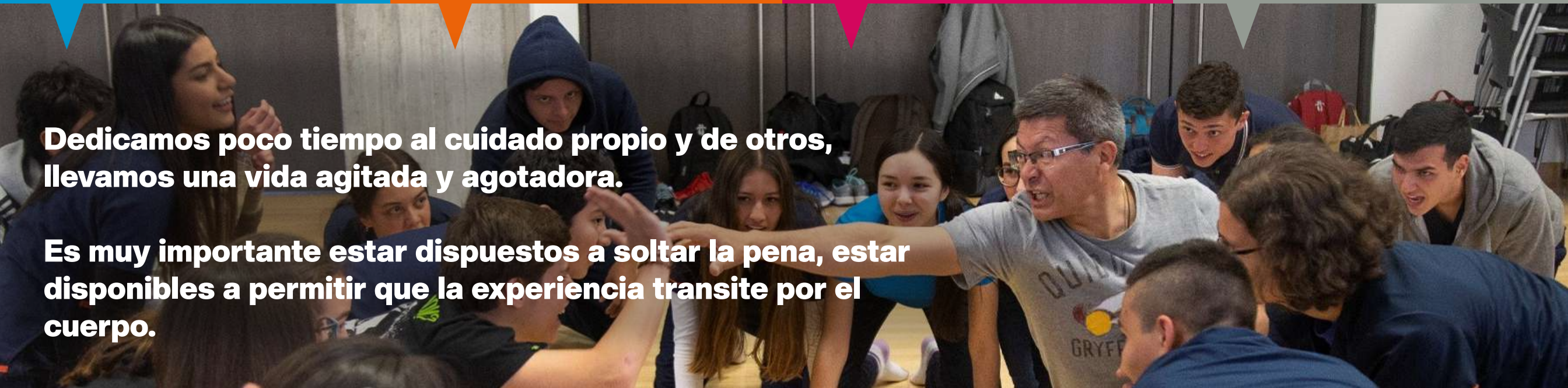


La música como
un facilitador
de la
actividad
física.

Utiliza

Dedicamos poco tiempo al cuidado propio y de otros,
llevamos una vida agitada y agotadora.

Es muy importante estar dispuestos a soltar la pena, estar
disponibles a permitir que la experiencia transite por el
cuerpo.



Objetivos

Soltar Prejuicios



Moverse bajo las instrucciones del facilitador y el empleo de la música para soltar el prejuicio, las trabas y las formas mecánicas en que habituamos movernos.

Generar Conexión



Soltar la voz, respirar, generar conexión social entre los participantes.

Reducir el estrés



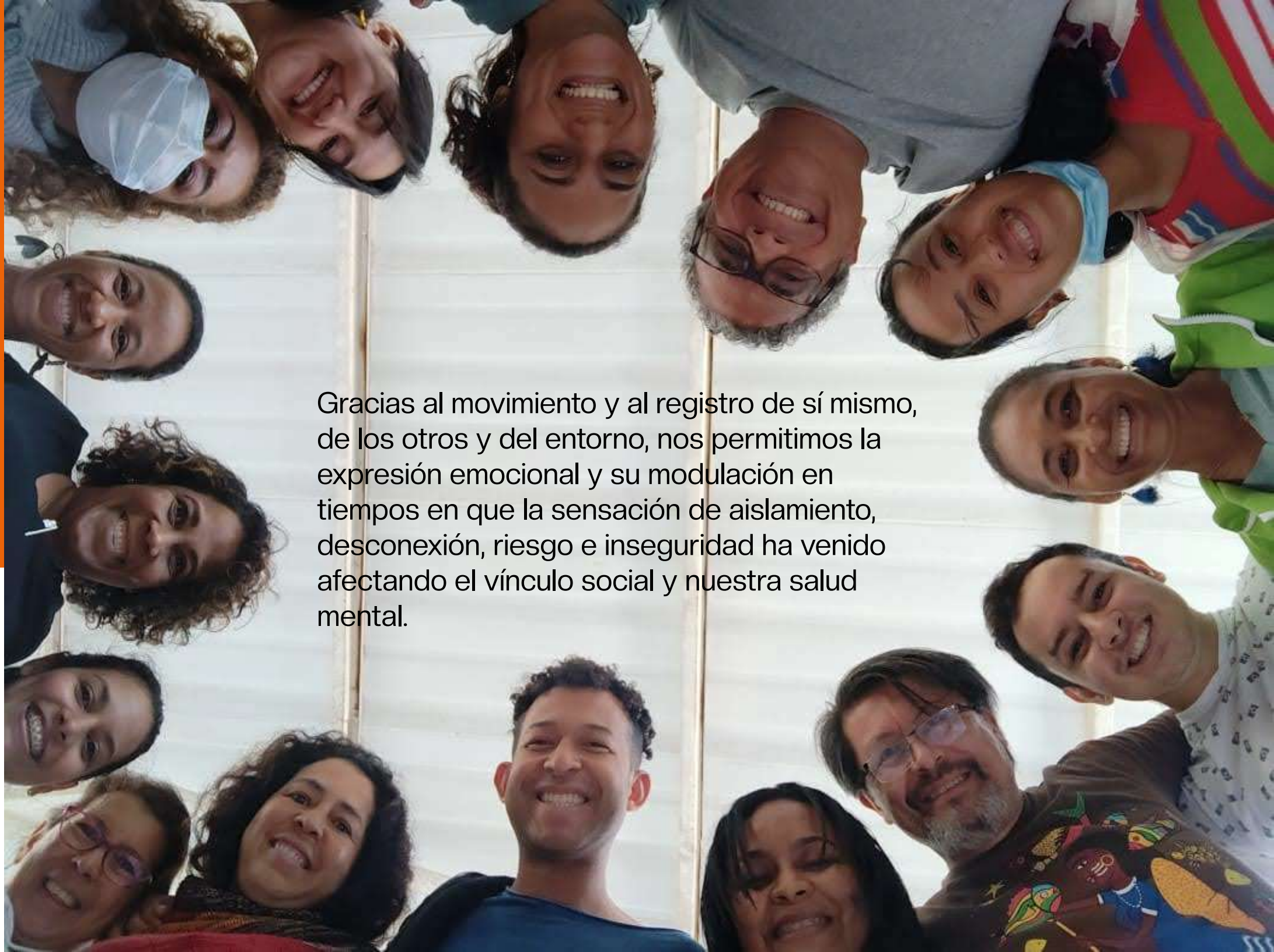
Habitar el propio cuerpo buscando mayor integración grupal, bienestar, reducción del estrés.



¿Qué logramos?

El MVE también
nos sirve para
“sanar las heridas
emocionales”

Gracias al movimiento y al registro de sí mismo, de los otros y del entorno, nos permitimos la expresión emocional y su modulación en tiempos en que la sensación de aislamiento, desconexión, riesgo e inseguridad ha venido afectando el vínculo social y nuestra salud mental.



¿Dónde?

Auditorio Henry
García de la
Clínica Montserrat
(Calle 134 No.
17-71), se solicita
llegar un poco
antes para iniciar
con puntualidad.

¿Cuándo?

Todos
los
Martes
6:00 pm a 7:00 pm

¿Cómo?

Ser mayor de edad
Diligenciar el
formulario
Realizar el pago
Presentarse
puntualmente
Llevar ropa cómoda
Traer hidratación
Informar restricciones

¿Quién?

Dr. Alfonso Rodríguez
González, médico –
psiquiatra e instructor
certificado del
Sistema Río Abierto
desde 2017.

