

CONCIENCIA CORPORAL Y RESPIRATORIA



¡Empieza a vivir en ti la experiencia de sentirte complet@!

Ser "holístico" empieza con sentir tu cuerpo y tu respiración como **fuentes de Vida** y aprender a usarlos para lo que necesites en cada momento.

La **Conciencia Corporal y Respiratoria** te ayuda a gestionar los desequilibrios físicos o emocionales que, inevitablemente, nos suceden cada día, dolores, enfados, angustias, estrés... Éstos no “desaparecen” al instante como por arte de magia, sino que poco a poco vas notando como disminuyen su efecto limitador en ti.

Si quieres ser “radiante” para transmitir buena energía a tu alrededor, es porque dices SÍ a vivirla adentro. Con Conciencia Corporal y Respiratoria el límite y la carga, la depresión y la dificultad van dando paso a la expresión liberada, la alegría natural y el fluir de las cosas.

Te daremos herramientas y las practicaremos cada semana para que las vayas incorporando, hasta que formen parte de ti.

DE ESPECIAL INTERÉS PARA EDUCADORES Y PADRES/MADRES DE FAMILIA

¿Por qué “reeducar” si podemos evitar los problemas desde el inicio?

CUÁNDO: todos los martes de 20 a 21h. (es posible abrir otros horarios, dinos tu preferencia)

DÓNDE: en Barcelona (Guinardó) C/ Brussel·les 55. Local: AIAM Escola Holística

ACOMPaña: Mònica Ballester Torras. Terapeuta de Comunicación y Lenguaje y maestra de Taiji Quan/Qi Gong (Tai Chi Chuan/Chi Kung) de Aiam Escola Bnc.