TALLER DE SANACIÓN MENTE-CUERPO



"El cuerpo, como la vida, es un reflejo de nuestros pensamientos y creencias.
Nos está hablando siempre, y podemos escucharle si nos damos el tiempo necesario para prestarle atención.
Es importantísimo, pues, atender con amor los mensajes que nos envía nuestro cuerpo y aprender a amarlo.

Todas y cada una de nuestras células reaccionan a cada uno de los pensamientos y sentimientos que tenemos y a las palabras que decimos."

CONTENIDO DEL TALLER

Presentación tuya y mía
Ejercicios de consciencia corporal
Introducción a los chakras. ¿Qué son?
Relación entre los síntomas/enfermedades y cada uno de los chakras
Relación mente-cuerpo
Tu nombre y los chakras
Meditación para la sanación de los chakras
Las afirmaciones. Qué son y para qué sirven
Trabajo concreto con un síntoma
Consciencia y sanación del síntoma
La importancia de la gratitud
Herramientas y ejercicios para practicar en casa
Cierre

BENEFICIOS DEL TALLER

A relacionarte mejor con tu cuerpo
A entender la relación que hay entre mente y cuerpo
A escuchar a tu cuerpo
A equilibrar tus chakras
A equilibrar tus percepciones
A escuchar lo que tu cuerpo te quiere decir.
A estar más presente
A tener un corazón agradecido

TESTIMONIOS

-El taller me ha sido muy útil para conocer técnicas que me ayuden a conocerme y llegar a sentirme bien.

- Me ha gustado mucho, me ha dado pautas.

- Me ha dado unas herramientas muy útiles para trabajar desde casa y el día a día.

- Siempre me puede la vergüenza pero hoya ha sido diferente… me podía la empatía con los demás.

PRECIO, HORARIO Y LUGAR

El sábado 24 de Octubre de 11h a 18h en Barcelona
(El lugar se notificará una vez hecha la inscripción)
La aportación del taller es de 65€

FACILITADORA-ELMA

Terapeuta Manual -Terapeuta de Flores de Bach -Terapeuta de Eneagrama -Terapeuta de EFT
Coach Personal - Life Coach – Louise Hay Teacher- facilitadora de autoestima

CONTACTO E INSCRIPCIONES

Para información e inscripciones puedes enviar

un mensajito o llamar al **645 42 85 83**

O enviar un mail a **info@desarrolla-te.com**

Para más información vista **http://www.desarrolla-te.com**