

Nutrir el ámbito del SER



Meditación y atención plena

“Estar en el presente con aceptación radical”

Imparte: Elena Rodríguez (Profesora de yoga, licenciada en psicología, instructora de mindfulness y especializada en logoterapia)
Precio: 10 euros



Mantras del mundo

Un enfoque integrativo de la voz

Imparte: Juan Carlos Romero (Máster en mindfulness y canto de mantras)
Precio: 35 euros



Baño de sonido

Sumérgete en un espacio de frecuencias y vibración para liberar tensiones, calmar la mente y volver a tu centro

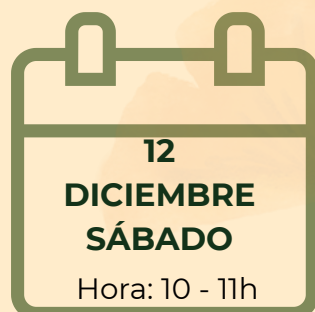
Imparte: Beatriz Sanz Sancho (Terapeuta de sonido)
Precio: 35 euros



Del conocimiento a la práctica: conecta con tu suelo pélvico

Taller práctico para sentir, activar y cuidar tu cuerpo

Imparte: Maria Angulo Bravo (Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico)
Precio: 35 euros



Meditación y atención plena

“Estar en el presente con aceptación radical”

Imparte: Elena Rodríguez
Precio: 10 euros



Navegando nuestras emociones

Taller práctico para la observación y regulación emocional.

Imparte: Elena Rodríguez
Precio: 35 euros

PARA TODAS LAS ACTIVIDADES SE NECESITA INSCRIPCIÓN PREVIA