Experiencia antiestrés

Viaje hacia la paz y el equilibrio

La ansiedad y el estrés pueden afectar a nuestro funcionamiento diario y a nuestra capacidad de gestionar las situaciones de manera adecuada, pues influyen negativamente en nuestra salud, pensamientos y emociones, produciendo así un desequilibrio general difícil de sobrellevar. La finalidad de este taller es aprender a vivir de manera más ligera, sencilla, feliz y honesta, y a olvidarnos por unas horas de la rutina diaria, trabajando en nosotros mismos para reencontrarnos. Nos daremos un respiro a través del movimiento, la respiración, la música... para gozar de una experiencia inolvidable y adquirir recursos para el día a día.
Desconecta para reconectar con tu propio Ser.

Programa:

- 16:00 a 16:15 - Recepción y bienvenida.
- 16:15 a 17:15 - Técnicas de respiración, ejercicios de relajación física y conciencia corporal.
- 17:15 a 17:45 - Movimiento consciente
- 17:45 a 18:45 - Meditación/Mindfullness
- 18:45 a 19:00 - Tea Break
- 19:00 a 20:00 - Musicoterapia/Aromaterapia