

TALLER DE DIAFREO



Para poder sanar nuestro cuerpo, necesitamos sentirlo, percibirlo para entender sus mensajes. Tanto física como emocionalmente, el cuerpo nos da avisos de todas las tensiones, torsiones, que nos desequilibran, produciendo dolores físicos, esporádicos y crónico.

Te propongo un taller, un espacio para aprender a sentir tu cuerpo, a escucharlo, a percibirlo y desde hay poder trabajar en aquellas dolencias que nos desequilibrar. Un espacio para tí, para sentir tus emociones y poder expresarlas y sentir como liberan tu cuerpo.

A través de estiramientos, masajes, juegos, baile, y con diversas herramientas como pelotas, palos, cintas, etc pretendemos:

- Hacer estiramientos no compensados de la musculatura, que ayudan a soltar tensiones
- Tomar conciencia corporal, buscando sentir y ser conscientes de las razones que el cuerpo expresa
- Liberar la respiración y el movimiento diafragmatico.

FECHA Y HORARIO: 21 marzo de 10:00 horas a 14:00 horas.

PRECIO: 30 €

LUGAR:



Plaza Maestro Odón Alonso, 1, Bajo - 987 244692- León
www.centrocolibri.es - colibri@centrocolibri.es

Más información sobre Diafreo en www.diafreo.com