



Los mapas del cuerpo y la mente son la base de nuestra capacidad para tocar cosas, moverse, actuar libremente, sentir emociones e interactuar con otros. Son dinámicos: crecen, se encogen y se transforman para adaptarse a nuestras necesidades.

Si deseas saber más acerca de lo que hace que seas lo que eres, quieres mejorar tus habilidades, tu salud y estados de ánimo, o tienes curiosidad sobre lo que depara el futuro en tu relación cuerpo-mente, este curso te ayudara a descubrir y resolver preguntas.

Profundizaremos en las emociones y en cómo afectan a nuestro cuerpo y a nuestra mente.

En estas sesiones practicaremos a través de ejercicios de respiración, relajación, mindfulness y diferentes tipos de meditación.

Los MIÉRCOLES de 20 a 21'15 horas

Precio 55€ mensual 150€ trimestre

Imparte Nina Fernández,

formada en Terapia Corporal Integrativa TCI