



**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.**

**Clase semanal de 90 minutos**

**Imparte Nina Fernández,  
formada en Terapia Corporal Integrativa TCI**