

# RELAXACIÓ i MEDITACIÓ CONSCIENT

Et proposem unes hores de dedicació a tu, al teu cos i a la teva ment.

En aquest taller, eminentment pràctic, farem una passejada per les tècniques bàsiques de relaxació, atenció plena i meditació:

- Entrenament en relaxació i respiració conscient
- Escolta del llenguatge corporal
- Arrelament i centrament en l'Aquí i Ara
- Pràctica de l'atenció plena
- Fantasia guiada
- Meditació

Només et cal roba còmoda i ganes d'assaborir el teu món interior.