

Consciència corporal activa (teràpia corporal)



Aquesta teràpia consisteix en busca mitjançant suaus exercicis, els punts de recolzament i intenta solucionar les sobrecarregues musculars.

Amb respiracions profundes i dirigides, podrem reconèixer els punts de dolor , prenent consciència de com eliminar-los.

Acompanyant-nos amb materials diversos i música relaxant, que ens transportarà a un univers d'emocions i sensacions molt especials.

Dilluns de 4 a 5 de la tarda

Preu: 27,00 € al mes

Professora: Maria Blanco

(Terapeuta corporal)