



INSTINTO ABDOMINAL

ESCUCHA TU VOZ INTERIOR
FORTALECIENDO LOS ABDOMINALES

Un taller sólo para mujeres

**“Los mejores cambios en
nuestras vidas ocurren cuando
estamos alimentando y
celebrando lo que ya somos”**

Sara Sarasohn

Te invitamos a explorar y comunicar con tu Centro en un taller tanto teórico como práctico, cuya finalidad es establecer y profundizar la conciencia corporal, respiratoria, y emocional.

Los objetivos del taller son que:

- Localices tu centro, tanto el físico como el emocional
- Nombrés tus emociones
- Aprendas ejercicios abdominales adecuados y seguros
- Te des espacio para respirar
- Centres tu respiración

Muy recomendado para mujeres con cualquier:
Trastorno Digestivo
Trastorno Alimentario
Trastorno Respiratorio
Síndrome Premenstrual,
así como para cualquiera que quiera profundizar su relación con sus órganos y su conciencia.

Or Haleluiya, Profesora certificada de Yoga, especialista en Yoga Terapéutico y Acupuntora

www.balanceyoga.es

info@balanceyoga.es

Telf. - 645 78 63 88

BALANCEYOGA

