

Programa Grupos 2022-2023



MATERIAL DE TRABAJO:

- Dos pelotas de tenis.
- Una barra de dominadas.
- Utilizaremos también una mesa y una silla (Cualquiera que tengamos en casa)

PLATAFORMA: Zoom

El curso comienza el día **lunes 14 de septiembre** y **termina a finales de julio de 2023.**

PRECIO: La cuota mensual son **65 euros** al mes, (8 clases mensuales virtuales PLATAFORMA ZOOM), duración de 45 min cada una.

Podéis asistir la primera semana sin ningún tipo de compromiso, contactanos a través de vía whatsapp al teléfono de contacto para mas información.

HORARIOS:

Grupo 1: LUNES Y MIÉRCOLES de 19:30H a 20:15H. (en vivo)

Grupo 2: MARTES Y JUEVES de 12H a 12:45H. (en vivo)

(En caso de no poder asistir en vivo, las clases permanecerán grabadas en la nube por un periodo de 24h)

PUNTOS CLAVE DEL CURSO:

- 1.** Recuperación y potenciación del equilibrio (Sistema Nervioso y funciones cerebrales)
- 2.** Activación de la velocidad durante la marcha (Coordinación)
- 3.** Posturas de estimulación global exprés del tono muscular
- 4.** Desarrollo de la fuerza de las manos. (Flexibilidad y antídoto para la degeneración y el envejecimiento prematuro)
- 5.** Reconexión energética con los elementos
- 6.** Equilibrio del estado de ánimo con movimientos e imágenes que nos trasladan a un estado de expansión y amplitud.

FINALMENTE CUÁL ES EL OBJETIVO

Todas las herramientas que propongo, tanto en las clases colectivas como en las individuales, ayudan a desarrollarnos en todos los niveles; en toda la pluralidad y multidimensionalidad que tenemos como seres humanos .

mi experiencia como terapeuta y también mi experiencia personal me indican que cuando no podemos desarrollar nuestras potencialidades y nos conformamos con lo que nos transmitió la sociedad en nuestra infancia, nuestras reacciones en todos los aspectos de la vida están condicionados y cada día nuevo vivido, al carecer de inspiración de nuestro potencial, se convierte en una repetición del anterior, en el que no aprendemos nada sobre nosotros mismos ni sobre los demás.

Este tipo de "vida" es nuestra muerte diaria.

Esta reactividad inconsciente es nuestra cárcelera y muchas de las reacciones que tenemos frente a las circunstancias que vivimos, están inscritas en nuestros cuerpos, son herencias de las experiencias del devenir humano sobre la tierra, y son transmitidas a nuestros cuerpos por nuestros antepasados.

El objetivo final de toda terapia es limpiar estas memorias celulares que nos hacen repetir conductas inconscientes que nos enferman en muchos niveles y que no nos permiten gozar del privilegio de estar vivos.