

Empodera't!

Taller per a dones
6 i 13 de maig

Horari: de 10 a 14 h

Inversió: 35 € per taller

Informació i reserva de plaça

606 39 61 25



Cadascuna de nosaltres portem ferides i límits que ens acompanyen, però també estem plenes de recursos i potencialitats. El contacte amb aquesta part fa que traiem a la llum la nostra capacitat de reaccionar, avançar i estimar, activant els recursos del cos, de la ment i del cor.

Conectar amb aquesta consciència ens dona coratge, confiança i força a l'hora de fer front a les adversitats del dia a dia.

Treballarem i experimentarem els quatre pilars de l'autoestima.

Facilita Azahara Grajera. Infermera, terapeuta Gestalt, coach integral i de salut.



EQUILIBRI
CENTRE DE IOGA