

TALLER

EL DOL I LES PÈRDUES

Diumenge 26 de març

Equilibri centre de ioga

Cambrils

Horari: de 10 a 14 h i de 15 a 17 h

Inversió: 50 €

Inscripció: 606 39 61 25

L'objectiu d'aquest taller és veure el dol com un procés natural que hem de conèixer i acceptar per viure-ho des de la salut.

Aconseguir eines per sentir-ho com un procés de guarició del cor i la ment. Reconèixer les emocions que transitem durant aquest camí. Aprendre a calmar-nos en moments de dolor intens i augmentar la capacitat de resiliència per viure-ho amb serenor.



Facilitadora Azahara Grajera.

Infermera, terapeuta Gestalt i transpersonal. *Coach* integral.

Cofundadora de l'associació *Deixa't abraçar- suport al dol*.