



CURSOS I TALLERS ABRIL I MAIG

Places limitades.
Inscripció prèvia
al telf. 93 211 07 95

CURS REMEIS TRADICIONALS XINESOS

A través de la **pràctica**, i basant-nos en els coneixements tradicionals de la **medicina Xinesa**, ens endinsarem en els meridians i les seves polaritats Yin i Yang.

Descobrirem mecanismes **fàcils i d'ús habitual** que podem fer servir per a **millorar la nostra salut** i la del nostre entorn familiar (per a totes les edats, i molt útil per a famílies amb nens).



Dates: 3 dissabtes, el 7 i 21 d'abril i el 5 de maig. **Preu:** 140€/participant

Horari: de 10h a 13h (9h en total). Cal portar roba còmoda

Impartit per: Sasi Martínez - Acupuntora Núm. Col. Prof 8529

TALLER MINDFUL EATING

Descobreix els **mecanismes emocionals** que fan que les dietes i la força de voluntat no funcionin. Apren la pràctica de **Mindful Eating** per assolir canvis profunds en la teva relació amb el menjar.

Alimentar-se de manera conscient per aprendre a gestionar les emocions respecte al menjar, diferenciar la sensació de gana física de l'emocional, **tornar a disfrutar menjant** i reconnectar amb la teva saviesa corporal. Això et permetrà establir una relació saludable i satisfactòria amb la teva alimentació; lliure d'angoixa, culpa, afartaments i altres fonts de patiments.



Dates: Dissabte, 14 d'abril de 11h a 13.30h **Preu:** 30€

Impartit per: Irene Plata - Psicòloga sanitària experta en Mindfulness i Intel·ligència emocional.

CURS PRIMER NIVELL REIKI

El Reiki és un mètode de sanació natural, d'origen japonès, basat en la canalització de l'energia Reiki (energia Universal), que ens permet sanar la nostra vida en tots els sentits, a nivell físic, emocional, mental i espiritual. El **SHODEN o Primer Nivell de Reiki**, ens introdueix en aquest meravellós mètode de sanació, ensenyant-nos a connectar amb l'energia Reiki, per poder-la utilitzar en la sanació del nostre cos físic; aprendrem exercicis i pràctiques molt senzilles però eficaces, per eliminar dolències, estrès, eliminar l'estrès.



Dates: Dissabte, 28 d'abril. **Preu:** 97 € (27 € paga i senyal, resta el dia del curs)

Horari: de 10h a 18.30h. Descans per dinar. Cal portar roba còmoda, a poder ser samarreta color clar per la iniciació. Curs inclou: Manual + diploma. **Impartit per:** Zaida Tort - reiki i teràpies naturals