
Relajarse, sentir
y respirar

Mindfulness



Objetivos

- Tomar conciencia del aquí y el ahora. Del tener al ser. Del ser al darse.
- Conocer y sentir el propio cuerpo para poder amarlo.
- Ofrecer técnicas de equilibrio y relajación física y mental.

Contenidos

- Estiramientos y Asanas de Yoga para desbloquear y eliminar tensiones.
- Prevención de patologías posturales: columna vertebral, flexibilidad y equilibrio que ayuden a eliminar tensión y favorezcan la toma de conciencia.
- Técnicas de relajaciones pasivas y activas.
- Ejercicios de respiración, meditación y mindfulness.

Acudir con ropa cómoda. Trabajaremos sin calzado.



Siro López
www.sirolopez.com



siro@sirolopez.com
@_Sirolopez_



Formador y Artista polifacético. Conjuga la pintura, el diseño, la fotografía y las artes escénicas.
Especializado en creatividad y comunicación.