



Taller métodos naturales para vivir en salud

Con este taller, nos proponemos reducir el estrés, dar más vitalidad al cuerpo, aprender a relajarnos de forma natural, mejorar nuestra capacidad de respuesta frente a lo externo, potenciar nuestras defensas y elevar nuestra frecuencia vibratoria para no enfermarnos. Para ello, nos apoyaremos en métodos naturales como:



- o El masaje
- o La meditación (en quietud y movimiento)
- o La aromaterapia y los aceites esenciales
- o La alimentación y las plantas más favorables en cada estación.
- o Cristales y cuarzos
- o Trabajo energético con las manos "Ki-Do"
- o Los ritmos del cuerpo según la Medicina China

Fecha: De Octubre a Junio, todos los lunes de 10,30 a 12,30 h.

Lugar: Sala 4 Centro Cultural de Cotos de Monterrey

Precio: 35 Euros/mes

Profesor: Santiago Rodríguez

