

II JORNADAS DE CONVIVENCIA TECNICAS DE RELAJACIÓN

DESARROLLA TU BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y ESPIRITUAL

LUGAR: CENTRO DE DESARROLLO PERSONAL L'ALJARA
www.laljara.com

ENTRADA: EL SÁBADO 15 DE NOVIEMBRE A LAS 18.00H
SALIDA: EL DOMINGO 16 DE NOVIEMBRE A LAS 18.00H

PROGRAMA

- PRACTICA DE: TAI-CHI
CHI-KUNG
YOGA**
- EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN**
- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN E HIGIENE MENTAL**
- SANACIÓN INTERIOR**

PRECIO: 75€INCLUYE PENSIÓN COMPLETA Y ACTIVIDADES.

COSAS A TRAER:

- ROPA CÓMODA Y DE ABRIGO**
- TOALLA Y ARTÍCULOS DE ASEO.**
- GANAS DE APRENDER, CONOCER GENTE Y DIVERTIRTE.**

CONTACTO: FRAN Y MILA.

TELEFONO INFORMACIÓN: 646 24 11 11