



AUTOCUIDADO-BIENESTAR-RELAJACIÓN

Actividad enfocada para ejercitar el cuerpo: articulaciones, músculos, elasticidad, flexibilidad para IR RECUPERANDO la movilidad natural del cuerpo y también mejorar el estado de salud en general de las personas.

A través de ejercicios suaves en silla y de pie, con técnicas como el yoga, yoga en silla, qi kung, katusgen, microgimnasia y otras técnicas de gimnasia iremos adquiriendo movilidad en todas las partes del cuerpo.

Los micro movimientos nos ayudan a recuperar la hidratación interna de las articulaciones y órganos, recuperando la movilidad disminuyendo el dolor y la inflamación, aportando oxígeno a todo el cuerpo y al cerebro, mejorando muchas de las molestias habituales como **FALTA DE MEMORIA, VÉRTIGOS, HIPERTENSIÓN, DIABETES...** el ejercicio físico y la movilidad ayudan también a mejorar enfermedades no solamente a través de la dieta y la alimentación.

Martes de 10-11'15h
2 veces al mes
Aportación: 30€/mes

Natàlia Molina: Terapeuta holística con más de 30 años de experiencia. Naturópata, Reflexóloga por el Instituto Internacional de Reflexología (Método Original Ingham), Técnica Metamórfica, Linfoterapeuta, Quiromasajista, Flores de Bach, Creadora del Método la Vía del Cuerpo, Siente-Respira-Disfruta, y NatNat, Aromaterapia Vibracional
T. 664 62 17 02