

Relajación y Meditación

Relajación y Meditación

Relajar el Cuerpo-Mente y entrar en el Silencio Interior.

{rokzoom}http://www.centrohidra.com/desarrollo-evolutivo/images/stories/relajacion-meditacion.jpg{/rokzoom}

Relajar el Cuerpo-Mente y entrar en el Silencio Interior

El estrés y las prisas de la vida moderna nos impiden disfrutar del momento presente, siempre atrapados en el pasado o preocupados por el futuro. Nos desconectamos de nuestra consciencia interna y nos dejamos arrastrar por las situaciones externas y circunstancias ajenas, perdiendo nuestro centro de equilibrio y nuestra paz interior.

Este bonito taller te enseña a calmar el imparable e incensante “ruido de fondo” de tu mente, aprendiendo a serenarla, para utilizarla adecuadamente y crear un espacio de SILENCIO INTERIOR desde el que puedas conducir y vivir tu vida de forma RELAJADA, TRANQUILA y ARMÓNICA.

Por medio de una sencilla serie de pasos prácticos, aprenderás a mantener un estado de ALINEAMIENTO o estado en el que todos los niveles de tu Ser están “en línea”;, es decir: unificados e integrados en un mismo centro de equilibrio interior.

Las cosas que vas a aprender en este Taller son:

-

RELAJAR el Cuerpo.

-

Adoptar la POSTURA adecuada y económica.

-

Instaurar la RESPIRACIÓN FLUIDA.

-

Espiración PURIFICADORA.

-

Inspiración VITALIZADORA.

-

CALMAR la Mente.

-

Entrar en el SILENCIO INTERIOR.

-

Reprogramación Psico-Corporal.