



## CURSO TALLER PROMOVRIENDO MI SALUD: VITALIDAD Y ARMONÍA

“VEN” A EJERCICIOS “V. A.”  
A TRAVÉS DE UN CONJUNTO DE EJERCICIOS BASADOS EN  
LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA, GIMNASIA CEREBRAL Y OTROS  
ABIERTO A TODO PÚBLICO Y TAMBIÉN A LA TERCERA EDAD

PROGRAMA: 8 sesiones, una vez por semana. En las primeras 4 sesiones se entregarán nociones básicas de la relación entre los diferentes órganos y las emociones que los enferman, junto a técnicas respiratorias y ejercicios que facilitan el “reciclaje” bioemocional.

En las sesiones siguientes se practicará intensivamente, las secuencias aprendidas, de manera que cada persona adquiera la automaestría para hacer esos ejercicios por su cuenta y así incorporar recursos de relajación, de VITALIDAD y ARMONÍA a su vida cotidiana.

