

SESSIÓ: RELAXA'T I MEDITA

*DESTINA UNA HORA I MITJA PER
CONNECTAR-TE AMB EL TEU INTERIOR*



La sessió consta d'un moment per a compartir de forma voluntària les nostres sensacions. Seguidament es fan exercicis pràctics per a aprendre a meditar i relaxar-nos. S'acaba amb una relaxació profunda amb una meditació guiada.

Aquesta sessió forma part del Taller "Aprendre a relaxar-nos i meditar"

Imparteix el taller: **Gemma Ruiz**, Psicòloga i especialista en Intel·ligència Emocional

Estructura: 1 sessió d'1 hora i mitja . Activitat permanent.

Import: 18 euros

Lloc: Rambla Just Oliveras 48 4art 6B 08901 L'Hospitalet de Llobregat
(es fan grups mínim de 5 persones i s'acorda el dia i l'hora).

Contacta amb lluveraspsicologia@gmail.com o al telefon 600334250 (Pilar)

LluverasPsicologia – Teràpia amb hipnosi clínica, EMDR i EFT– **Rambla Just Oliveras
48 4ª 6B 08901 L'Hospitalet (telèfon de contacte 600334250)**