

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 el dia 2 d'octubre a les 18,30h.

Importe 18 euros

Lugar: Rambla Just Oliveras 48 4art 6B 08901 L'Hospitalet de Llobregat (es fan grups mínim de 5 persones).

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

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