



Curso introductorio
a la estructura energética primaria del organismo
¡APRENDE A ESCUCHAR TU CUERPO ... Y A PENSAR CON ELLO!

La idea que está a la base de estos dos encuentros es ayudar los participantes a despertar, afinar o profundizar cierto conocimiento de propio cuerpo. De hecho me gusta hablar de estas clases como de momentos dedicados a la **escucha de nuestro cuerpo**, para luego darle mas espacio y **aprender a pensar con todo ello en lugar de solo utilizar la cabeza** 😊. Y para cuerpo entiendo el conjunto físico, emocional y energético de órganos, vísceras, huesos, músculos, tendones y membranas que nos compone.

Saber escuchar nuestro cuerpo, su funcionamiento y el aliento de la vida que en cada momento nos anima, constituye la base para una **salud consciente** y un gran recurso para relacionarnos mejor con nosotros mismos y percibir nuestras vivencias diarias de una manera más autentica.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

Este es un **curso introductorio a la estructura energética primaria del organismo**, en el cual se estudiarán de manera practica las modalidades de contacto y percepción de las fuerzas energéticas profundas que organizan la vida.

Está pensado para quien desee:

- iniciar o profundizar un camino de auto-conocimiento y desarrollo de las propias capacidades perceptivas;
- acercarse a los conceptos de salud y bienestar concientes a través del trabajo corporal;
- aprender herramientas y desarrollar recursos útiles en los momentos de grandes cambios físicos y emocionales que se van produciendo a lo largo de la vida (como por ejemplo, durante embarazo, post parto y lactancia).

DESTINATARIOS: El curso es abierto a todos y no requiere conocimientos previos. El numero limitado de participantes facilitará una atención personalizada que responda a las exigencias de profundización individuales.

METODOLOGÍA: La formación tendrá un desarrollo teórico-práctico, donde se alternarán momentos de tipo expositivo con otras experiencias aplicables y participativas

DURACIÓN: 9h



¿CUÁNDO?: En la **agenda** de actividades se pueden consultar todas las sesiones programadas, donde y cuando se realizan, precios y modalidad de inscripción.

Para más información:

t. 932 465 185 – m. 669 106 845

info@cinziacasadio.com

PROGRAMA

A lo largo del curso trabajaremos:

- la **línea mediana**, alrededor de la cual todo se organiza ya a partir de los primeros momentos de la vida del embrión humano
- la **respiración** y los diferentes **diafragmas** presentes en el cuerpo
- los **órganos** y **vísceras**
- el **espacio**: como nos relacionamos con el espacio dentro y fuera de nosotros.

Gracias a simples ejercicios físicos alternados a momentos de meditación activa (o sea dirigida a la escucha corporal) se aprenderá como crear un espacio de atención donde el organismo, con sus procesos, funcionamiento fisiológico y emocional, pueda expresarse en toda su plenitud.