



CLASES PARTICULARES DE ANATOMÍA VIVENCIAL Y CONCIENCIA CORPORAL

Tomar conciencia y estar presentes en la pura sensación corporal es una forma de ejercicio práctica y accesible que nos ayuda a mantenernos sanos y vitales.

OBJETIVOS DE LAS CLASES

Inspiradas por los principios terapéuticos de la **biodinámica craneosacral**, las clases se enfocan en la escucha del propio proceso vital y de la salud intrínseca del organismo.

Las sesiones se centran en el **trabajo corporal** para profundizar en el conocimiento del sistema humano, experimentar una relación más conciente con nosotros mismos, reconocer nuestros recursos más profundos y contactar con nuestra propia capacidad de autorregulación y autocuración.

Se aprende a conectar con el propio cuerpo, experimentando su anatomía y fisiología, sin buscar restricciones o patrones de mal funcionamiento, sino orientándose hacia la parte saludable del organismo y su memoria de autocuración.

Hacen de hilo conductor entre las clases:

- La atención a la **línea media / eje axial**, fulcro organizativo de vida en todos los organismos, para ayudarnos a explorar nuestro proceso vital.
- La dedicación a la **respiración primaria**, para favorecer la expresión de salud en el cuerpo.
- El enfoque de **trabajo neutral, respetuoso y compasivo** que permita al cuerpo transmitir la información.
- El **sentido de diversión** que inspira alegría y entusiasmo hacia la vida

Las clases particulares se organizan para 1-3 alumnos, de lunes a sábado, en horarios convenidos.

Contactar para más información y precios:

669 106 845 o info@cinziacasadio.com