

## SESIONES GRUPALES PARA CONECTAR CON TU CUERPO



- Expande tu atención y concentración
- Recupera áreas de tu cuerpo “dormidas” o “adoloridas”
- Aumenta tu flexibilidad y tu vitalidad mental
- Disfruta moverte con música

## ESCUCHA TU CUERPO

Cada jueves de 19h30 a 20h30



## RESPIRA Y SONRIE

- Aumenta tu auto- regulación emocional
- Enfoca tu concentración y determinación
- Crea un balance para estar presente y menos “despistad@”

Cada jueves de 10h30 a 11h30

Centro **ESTAR BE** en Vallcarca (<https://goo.gl/maps/haiDXaDMrGN2>)

Precio: 12 euros/clase o 40 euros/mes

Inscríbete al mail [contact@valerieadolff.com](mailto:contact@valerieadolff.com) o whatsapp **620 532 294**.