

TALLER: *Ciclos de bienestar*

Facilitado por Eugenia Lafalla



¿Rigidez, estrés, desconexión? ¿Sientes que has perdido movilidad?
Entonces te propongo que hagas **una cita contigo..**

A través de esta propuesta de entrenamiento y escucha,
te acompaño a SENTIR-TE BIEN.

Este espacio está diseñado para quienes buscan ganar movilidad, fuerza, pero también ir un poco más allá y buscar el bienestar general. Entender el vínculo mente-cuerpo - emoción.

*No se requiere experiencia previa; solo la intención de habitar el cuerpo de manera más consciente.

¿Cómo trabajamos?

Nuestra metodología combina el entrenamiento con la escucha sensible, dividiendo la sesión en tres fases clave:

* Bases en Biomecánica (Fuerza y Flexibilidad): Comenzamos con el entrenamiento físico enfocado en la flexibilidad funcional y la fuerza. El objetivo es movilizar el cuerpo físico y liberar las tensiones acumuladas a través de una base técnica sólida.

* Escucha y Movimiento Somático: Una vez que el cuerpo se ha movilizad, damos paso a la escucha. Aquí es donde exploramos los movimientos somáticos para cosechar la información que el cuerpo nos ofrece. Hablamos de reconocer nuestro mapa corporal: no solo ejercitamos el cuerpo, sino que nos detenemos a escucharlo.

* Integración y Meditación: Finalizamos con una meditación o vuelta a la calma. Este espacio es fundamental para integrar la experiencia física, emocional y mental de toda la clase.

Información Práctica

- * Ubicación: Carrer de Manacor, 1, El Putxet, Barcelona. (Casa del Silenci)
- * Horarios: Miércoles 18:45h | Jueves 10:00h.
- * Duración: 1 hora y 15 minutos.

Cupos: Grupos reducidos (máximo 6 personas) para asegurar una atención personalizada.

Tu primera clase: Te invitamos a disfrutar de una clase de prueba gratuita para que descubras los beneficios del método de primera mano.

Material Necesario

Para tu comodidad durante la práctica, por favor trae:

- * Ropa cómoda que te permita moverte libremente.
- * Una toalla de microfibra.
- * Una libreta o anotador (recomendado).

Contacto:

www.eugenialafalla.com
@euge.osteopatia
+34 623 943 606

Para inscripciones aquí:
(escanear el QR)

