

Calma y presencia: “Bajar la ansiedad desde el cuerpo”

MIREN LÓPEZ

BENEFICIOS

Reduce la ansiedad a través del movimiento suave, activa el sistema nervioso parasimpático y amenta la sensación de presencia y estabilidad corporal.

RESUMEN

Balancea suavemente el cuerpo de un lado al otro, también adelante y atrás, sintiendo el contacto de los pies con el suelo. Al inhalar, creces un poco; al exhalar, sueltas los hombros.

AUDIO



<https://soundcloud.com/espacio-lasai/balanceo-bajar-ansiedad>



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com