

Cierre y revisión del año: “El cuerpo como memoria”

MIREN LÓPEZ

BENEFICIOS

Facilita la revisión del año sin sobrecargar la mentem, ayuda a soltar tensiones emocionales acumuladas y permite integrar aprendizajes desde la experiencia corporal.

RESUMEN

Lleva las manos al corazón, respira y deja que el cuerpo se mueva recordando momentos del año: qué necesita soltar, qué quiere conservar.

AUDIO



<https://soundcloud.com/espacio-lasai/cierre-y-revision-del-ano-el-cuerpo-como-memoria>



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com