

PRACTICA L' ART DE RIURE A LA VIDA



Pràctica quinzenal de 4 trobades,
(9 - 23 de febrer i 9 - 23 de març), de 10h a 12.30h.
Amb possibilitat de continuïtat, si hi ha grup.

Inversió 10 € per pràctica. Rva: AnaMaria.
Lloc: centre civí Ca la Guapa, c/ església, 22 Sta Pau.
Organitza Santa Pau Activa. Col. labora l' ajuntament.

Facilitadora: AnaMaría BerbelAlonso - monitora
de la teràpia del riure i renaixedora (respiració
conscient i connectada , pensament creatiu).
659 83 67 50 - anamariaberbel.blogspot.com.es

- * El millor exercici, la millor medicina : ESTIMAR
- * El primer a qui estimar :
TU MATEIX@
- * Com fer-ho ? reeducant-te
per baixar de la ment al COR

ACCEPTAR RIURE ens facilita
aquest camí, ja que CREEM la nostra
vida amb els nostres estats d' ànim.
PRACTICANT les qualitats del COR
aprenem a CREAR-NOS una vida més
amorosa, relaxada, saludable i joiosa.

Mitjançant la Respiració Conscient i
Connectada, el Ball, el Joc, les Abraçades,
el Massatge i el Poder Transformador del
RIURE, la Gratitude i el Perdó.