



cómo aliviar la **TENSIÓN MUSCULAR**

La tensión es un estado de equilibrio dinámico. Cuando una parte de nuestro cuerpo carga con mucha tensión, es necesario descubrir qué está sucediendo con el resto de nuestros tejidos.

LA TENSIÓN MUSCULAR SE REGULA

¿Siente que quieres quitarte esa sobre tensión que sientes?

¿Es posible? Sí

¿Cómo? Para eso hay que permitirle al cuerpo que se reorganice.

LOS TEJIDOS RELAJADOS SON TEJIDOS VITALES

¿Qué es un tejido relajado?

¿Cómo logro esa relajación?

¿Cuándo es necesario y cuando no estar relajado?

La información de estas preguntas están en el cuerpo

- Prácticas Somáticas •
- Yoga Orgánico •

Nadia Estrella

Taller sentido

• Prácticas Somáticas • Yoga Orgánico •

Taller sentido

Qué trabajaremos:

Exploración en viseras

Las vísceras también forman parte de la organización en las tensiones.

- Exploración somática en riñones - 20 min.
- Registro de la experiencia - 5 min.

Exploración en huesos

El registro sólido del cuerpo nos orienta en la forma en que nos sostenemos. • Exploración somática en Cubito y Radio, huesos del brazo. - 10 min.

- Registro de la experiencia - 5 min.

Diálogo compartido: 30 min

Exploración en músculo

Observar la zona en tensión es clave para la relajación.

- Exploración somática en zona de sobretensión - 25 min.
- Registro de la experiencia - 5 min.

Diálogo compartido: 30 min

Sábado 5 de Abril
15:00 a 17:00 hs.

Reconquista 84 - Corral de Bustos, Argentina

Valor: \$25000

Bonus:
Sorteo con grandes beneficios
entre los participantes.

Material de apoyo bitácora para el registro corporal

