



infinito

A TU MEDIDA

aprende todo tipo de técnicas de relajación, respiración y visualización con la guía de un terapeuta especializado. en sesiones individuales de 1 hora aprenderás a relajarte, desconectar, controlar el estrés, mantener la calma ante situaciones difíciles.... y todo ello a partir de un plan de entrenamiento personalizado y con seguimientos periódicos con el objetivo de asegurar un correcto desarrollo y puesta en marcha en el día a día de las técnicas aprendidas

¿qué aprenderás?

una serie de técnicas de relajación, respiración y visualización que podrás incorporar a tu vida diaria desde la primera sesión

dirigido a:

todas aquellas personas que deseen aprender, de forma individual, técnicas de relajación y control de estrés para adaptarlas a las necesidades de su día a día

duración del taller

- 1 hora

relaja tu cuerpo ... calma tu mente

terapias@infi-nito.com - www.infi-nito.com - Tlf.: 660 77 47 38

