



Clases de Yoga

Verónica Delgado

Gracias al Yoga nos encontramos con un espíritu relajado, calmado y sereno, que nos permite resolver los problemas con un punto de vista más positivo. Contribuye al desarrollo de nuestras diferentes facetas: Físico, mental y espiritual. También puede ayudarnos a encontrar el equilibrio y bienestar y la unidad del cuerpo y alma. La elasticidad se armoniza.

LAS CLASES SE REINICIARÁN EL 1 DE OCTUBRE

Miércoles de 6-7.30 pm

30€ mes / 10€ hora

Pilates

Marisol Vázquez

Método que reúne la filosofía del ejercicio occidental más dinámico y centrado en la física muscular con la oriental, que trabaja el control corporal y la fluidez, basándose en la respiración y la relajación activa. El método busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de los grandes grupos musculares, sin olvidarse de los pequeños músculos profundos.

LAS CLASES FINALIZAN EL 19 DE JULIO Y REINICIAN EL 1 DE OCTUBRE

Lunes de 10-11 am

35€ Mes / 10€ Hora

Danza del vientre

Johanna Castex

Es un excelente ejercicio que trabaja y muscula el cuerpo y trabaja con la propia energía interna con el fin de hallar un equilibrio emocional y que todo lo que tenemos dentro fluya de forma natural. Desarrolla el sentido del ritmo y es muy divertido.

LAS CLASES FINALIZAN EL 30 DE JULIO Y REINICIAN EN SEPTIEMBRE

Lunes de 8-9 pm

30€ mes / 7,50€ hora

La Escritura del Bienestar

Mar Cantero

Taller de desarrollo personal. Un taller para todas aquellas personas que quieran crecer interiormente.

LAS CLASES FINALIZAN EL 30 DE JUNIO

Sábado de 11.30-1 am

Mar Cantero, escritora y coach personal/ Coaching para Escritores. Autora de los libros "El viaje de las palabras: Taller de Escritura Creativa I" (Editorial CCS), "Los viernes, el paro duerme" (Bibijagua Editores) y "El árbol de los pájaros alegres" (Ellas Editorial).

Danzas latinas

Andrea Mädge y Age Folkstrad

Tango y salsa

LAS CLASES SE REINICIARÁN EL 16 DE SEPTIEMBRE

Domingo 6-7 pm

35€ mes / 10€ hora

Clases de baile Bachata

Karol

La bachata ritmo de cuerdas y percusión que tiene su nacimiento en la preciosa isla de la República Dominicana. Este ritmo se podría decir que es una mezcla del bolero de cuerdas y el son cubano. En el pasado reciente, la Bachata, reproducía el mismo espíritu melancólico, nostálgico y de animosidad amorosa de otras expresiones musicales latinoamericana será desdeñada como música de las clases bajas, y era conocida como "música del amargue", por ese sentido nostálgico que evocaba. Hoy en día se ha convertido en una bachata fresca y más alegre con fáciles pasos de baile y movimientos. Etimológicamente, la palabra bachata es sinónimo de juerga, jolgorio, parranda.

LAS CLASES FINALIZAN EL 31 DE JULIO Y REINICIAN EN SEPTIEMBRE

CURSO DE TRES MESES
Martes y jueves,
3 Mayo - 3 Julio, 8-9 pm

40€ mes

Taller de Euritmia

Arte en movimiento

Maria Arroba

EJERCITAREMOS: El caminar consciente e integrado. Exploración de las cualidades del espacio y del movimiento de nuestro cuerpo en relación a las direcciones espaciales y sus leyes dinámicas y plásticas. El ritmo interior y su coherencia con el ritmo exterior. Los elementos del lenguaje verbal y musical modelados en el gesto y en el movimiento, configurando formas espaciales que se desarrollan a través de sencillas coreografías.

Estos ejercicios nos permiten cultivar la consciencia y la orientación espacial, así como la polaridad y expresividad del movimiento entre la expansión y la concentración (entre la luz y la oscuridad), la coordinación, la percepción de nosotros mismos y del entorno natural y humano.

Nuestro trabajo se apoyará en poemas y piezas musicales, leyendas etcétera.

Nota: Preinscripción y reservas:
Maria Arroba 966 880 070, mariar_58@yahoo.es

Niños, martes de 5-6 pm
Adultos, martes de 6-7 pm

35€ mes

Maria Romo Arroba, Diplomada en Euritmia, Artes plásticas, Pedagogía Waldorf, Educación social y Animación sociocultural. mariar_58@yahoo.es, 966 880 070

Taller de nutrición energética

Enrique López y Rosa Irazuste

- * Somos energía.
- * Los alimentos son energía.
- * Tu sangre se forma de los alimentos que consumes.
- * Este taller te ayudará a conocer mejor la energía de los alimentos.
- * A mejorar tu salud en términos generales.
- * A mejorar y armonizar tus formas.
- * A rejuvenecer cada célula que forma tu cuerpo.
- * A reforzar y aumentar tu sistema inmunológico.
- * A conocer la NATURALEZA.
- * A conocerte mejor.

Sábado,
30 Junio, 10 am - 2 pm

70€ mes

Rosa Irazuste, Especialista en nutrición energética y salud natural por el instituto Kushi. Email: rosairazuste@hotmail.com Tlfno: 669784071



Taller para mujeres

“COMO CUMPLIR TUS SUEÑOS”

Como convertir un sueño imposible en un objetivo probable

Mar Cantero

Un taller personalizado que usa técnicas de coaching y visualización. Con tu imaginación como herramienta para ampliar tus perspectivas y la visión de tu objetivo. Aprende a crear tus propias oportunidades de éxito. Presencial Intensivo vivencial.

Nota: mas información 686137066/
mcanterocreativa@gmail.com/
www.marcantero.com

TALLER DE 1 DÍA
Miércoles,
16 Junio, 7.30 pm

90€ curso

Mar Cantero, escritora y coach personal/
Coaching para Escritores. Autora de los libros
“El viaje de las palabras: Taller de Escritura
Creativa I” (Editorial CCS), “Los viernes, el
paro duerme” (Bibijagua Editores) y “El árbol
de los pájaros alegres” (Ellas Editorial).



Curso 1er nivel de Masaje Atlante©

Nina Llinares y Oswaldo Rocha

Curso-taller donde se adquiere la teoría y la practica para aplicar en pacientes-clientes la Técnica del Masaje Atlante©™. Descrita en el libro del mismo titulo de Nina Llinares y publicado en 5 países por la Editorial EDAF. Se entrega material y documentación perteneciente a la Escuela de Enseñanza Privada de Masaje Atlante©™ así como la acreditación-título de haber realizado el curso.

¿EN QUE CONSISTE?

Se trata de una técnica enfocada a desbloquear información celular con el fin de liberar patrones energéticos de enfermedad, falta de resistencia, optimismo, alegría, longevidad, entusiasmo y sobre todo para profundizar o esclarecer los dones y cualidades personales relacionados con la propia misión de vida.

¿A QUIEN ESTA DIRIGIDO ESTE CURSO?

A toda persona interesada en las técnicas holísticas. No es necesario que se tengan nociones de masaje puesto que las manipulaciones que se aprenden son sencillas pero sumamente efectivas.

SE ENTREGARA ACREDITACION de NIVEL I y MANUAL de la ESCUELA

Nota: Reserva: Món Natura,
966860468 - 626235709

TALLER DE 2 DÍAS
Viernes 27 Julio, 5-8 pm
Sábado 28 Julio, 10 am-2 pm y 4-8 pm

Nina Llinares. Escritora. Creadora de la Técnica del Masaje Atlante y Directora de la Escuela de Enseñanza Privada “TECNICAS ATLANTES”. www.masajeatlante.com
Oswaldo Rocha. Escritor. Profesor de Enseñanza Privada. Therapy-London Voice

Masaje Atlante Articular© (Nivel II)

Nina Llinares y Oswaldo Rocha

¿EN QUE CONSISTE LA TECNICA DEL MASAJE ATLANTE ARTICULAR™©?

El Masaje Atlante Articular™© trabaja específicamente en el desbloqueo de energía estancada en las articulaciones del cuerpo del paciente.

¿A QUIEN VA DIRIGIDA LA TECNICA DEL MASAJE ATLANTE ARTICULAR?

A todo paciente del Masaje Atlante (o de otra técnica) que le cuesta cambiar su sistema de creencias. A todo paciente de masaje (cualquier tipo de técnica de masaje) que manifieste dolencias en sus articulaciones. En todos aquellos casos en los que se te indico al realizar el taller del Nivel I que no esta aconsejado aplicar las 7 sesiones del Masaje Atlante (embarazos, bipolaridad, depresión, enfermedades graves, pacientes con rigidez de ideas, personas con tendencia a pensamientos negativos, etc.)

Nota: Reserva: Món Natura,
966860468 - 626235709

TALLER DE 1 DÍA
Domingo,
29 Julio

Nina Llinares. Escritora. Creadora de la Técnica del Masaje Atlante y Directora de la Escuela de Enseñanza Privada “TECNICAS ATLANTES”. www.masajeatlante.com
Oswaldo Rocha. Escritor. Profesor de Enseñanza Privada. Therapy-London Voice

Taller: Rejuvenece tu cerebro y nutrición óptima para la mente en distintas patologías.

Juan Cantos

Cuestiones a desarrollar:

- Eres lo que comes, bebes y piensas. Las neuronas: conexiones, sinapsis, mensajes.
- Partes del cerebro.
- Elementos esenciales al cerebro.
- Falta de ánimo y motivación: Depresión, ¿por qué se produce?
- Alimentos combustibles al cerebro: Hidratos de Carbono.
- La glucosa: beneficios y perjuicios que entraña.
- El azúcar blanco y los Carbohidratos.
- Ácidos Grasos Esenciales: las grasas inteligentes.
- Los fosfolípidos: ¿qué son y para qué sirven?
- Grasas que curan y grasas que matan.
- Ácidos grasos: Omega 3, 6, 7 y 9.
- Funciones de los AGE.
- Desequilibrio de AGE.
- AGE en distintas patologías.
- Aceite de Borraja, Germen de trigo y Lino.
- Tranquilizantes naturales y sintéticos.
- Neurotransmisores: ¿qué son y como funcionan? Los más importantes.
- Vitaminas y minerales para el cerebro.
- Envejecedores del cerebro: Oxidantes. Drogas. Alcohol. Tabaco.
- Los antioxidantes protegen tu cerebro: ¿cómo actúan? Los más importantes.
- Contaminación cerebral por metales.
- Medidas a nuestro alcance que pueden aumentar la inteligencia.
- ¿Cómo funciona la memoria? Sus potenciadores.
- Elimina la ansiedad con relajantes naturales.
- El insomnio: medios para vencerle y prácticas naturistas.
- Comprensión de la enfermedad mental.
- Vencer la depresión naturalmente.
- Problemas neurodegenerativos.
- Prevenir la pérdida de memoria.
- Déficit de Atención.
- Dieta sana y suplementos beneficiosos al cerebro.
- Otros alimentos.
- Prácticas hidroterapéuticas y de fangoterapia que pueden ayudar.
- Doce estrategias inmejorables para conseguir el cerebro que se merece.

Nota: Se ruega confirmar asistencia al taller.

**Sábado,
30 Junio, 10 am - 2 pm y 4 pm - 9 pm**

**105€ por persona
Incluye comida biológica y material didáctico escrito.**

Juan Cantos, Naturópata Diplomado.

