

<p>Viernes tarde (4 horas) Una vez al mes Comienzo el 23 Octubre Centro Ne-Do-Kwan (Gran Plaza)</p>	<p>Meditaciones Activas OSHO Técnicas diseñadas para el hombre y la mujer contemporáneos, teniendo en cuenta el ritmo acelerado y cambiante de la vida actual. Nos ayuda a liberar las tensiones acumuladas en la cuerpo y en la mente, facilitando la entrada en una especie de Relajación y Silencio interior, en la fuente inagotable de tu Ser.</p>	 <p>Dinamic Kundalini Nataraj Nadabrahma No Dimension Gourishankar </p>
<p>Viernes tarde (4 horas) Una vez al mes Comienzo el 30 Octubre</p>	<p>Relajacion Si lo que deseas es Reponerte del ajetreo cotidiano, llenarte de Vitalidad, de Alegría, Disfrutar de un Sueño Reparador y Liberarte, este es tu taller! Para reequilibrar nuestro sistema nervioso en el día a día.</p>	 <p>Utilizaremos técnicas de: Respiración Relajación progresiva. Entrenamiento autogeno. Técnicas de Mezieres. Visualizaciones.</p>
<p>Sábado mañanas (4 horas) Una vez al mes Comienzo el 24 Octubre + Intensivo (Fin de semana) Noviembre en Sevilla</p>	<p>Monográfico de YOGA Para Seguir Fortaleciendo los Cimientos de Nuestro Ser. Teoría, Practica y Aplicación de Y.S. dePatanjali</p>	 
<p>Sábado mañana (4 horas) Una vez al mes Comienzo el 31 Octubre</p>	<p>Crecimiento Personal Técnicas multidisciplinarias: Danza, Masaje, Música terapia, Dramatización... “Crecer es el empeño más importante y esencial que un ser humano puede emprender.”</p>	 

<p>Sábado Tarde (4 horas) Una vez al mes Comienzo el 24 Octubre</p>	<p>Yoga en Pareja Para el desarrollo físico, emocional y espiritual. Puedes venir sol@ , o en pareja, ya que es un trabajo de comunicación, escucha e interrelación.</p>	 <p>Utilizaremos claves: físicas, emocionales, psicológicas, para demoler muros con suavidad y construir puentes hacia un mundo mas armonioso.</p>
<p>Sábado Tarde (4 horas) Una vez al mes Comienzo el 31 Octubre</p>	<p>Espalda Sana. Correcciones Posturales. Hábitos Correctivos. Buscando la Axialidad. Asanas Fortalecedoras. Automasajes. Pranayamas. (Técnicas Respiratorias).</p>	 
<p>Fechas mediante cita previa</p>	<p>Yoga individual y Personalizado Utilizando mis conocimientos de Yoga, Bioenergética, Meditaciones Activa Osho, Gestal...</p>	<p>1º Consulta ¡GRATIS !</p>

Inscripción ó información:

Mail: quinaruiz00@yahoo.es

Telefono: 679 19 40 44 (dejar mensaje)

Centro:

Ne-Do-Kwan.

**C/ Cardenal Lluçh, 1
 (Gran Plaza) Sevilla**

Quina Ruiz (Laksya)

Profesora de Yoga. Titulada y Master por SADHANA.

Psicoterapeuta en Bioenergética y en formación de Gestal.

Monitora de Meditaciones Activas OSO®.

Experiencia:

10 años de Talleres en los Distritos de Sevilla: Centro, San Pablo, Sur, Este Macarena.

6 años de Taller anual en Ayuntamiento de Utrera.

4 Talleres de Fibromialgia en la asociación AFIBROCABEZAS.

6 años de Retiros Intensivos de Desarrollo Personal, Yoga y Meditación.

6 años Monográficos de Meditaciones Activas Osho.

6 años de Retiros Intensivos de Desarrollo Personal, Yoga de los Chakras