

BreathWalk

Caminata Consciente y

Respiración

Aportación: 8€

Apto para cualquier persona que pueda seguir un ritmo de caminar.

Sábados a las 8:30h de la mañana (punto de encuentro: Shaktioga, C/ Gabriel Martí i Bella, 9) Reservas watsap 608371664 (Alumnos aportación 5€) Sion Torres

Sábado 25 noviembre: PROGRAMA 1, OPTIMISMO, CONFIANZA Y MOTIVACIÓN.

Sábado 2 diciembre: PROGRAMA 2, REJUVENECE.

Sábado 16 diciembre: PROGRAMA 3, RECUPERA TUS GANAS DE VIVIR. DESPIERTA.

Sábado 13 enero: PROGRAMA 5, NUEVA CIRCULACIÓN, NUEVO COMIENZO.

Cada Programa está perfectamente diseñado y basado en las enseñanzas de Yogui Bhajan.

Fácil: con mis instrucciones claras, cualquier persona que camine y respire puede dominar esto rápidamente.

Eficaz: experimentas cambios potentes en sólo unos minutos. Su velocidad y simplicidad motivan a las personas a hacer de Breathwalk una parte regular de sus vidas.

Profundo: Breathwalk deleita y sorprende con una amplia gama de opciones: elección sobre tu nivel de energía, elección sobre tu estado de ánimo y elección sobre tu estado mental.

Breathwalk es la ciencia de combinar patrones específicos de respiración sincronizados con tus pasos para caminar y mejorados con el arte de la atención dirigida y meditativa. La meditación se ha vuelto muy popular. Breathwalk es el lugar donde estos elementos de respiración consciente, caminar y meditación se unen.

Breathwalk te brinda ejercicio, crecimiento personal, experiencia meditativa, dominio del estrés y una mente clara para sentir tu espíritu con más facilidad.