

Taller impartido por Begoña Andión, formada en Terapias complementarias. Desde su experimentación y siendo la observadora de su vida, desde la aceptación y con una actitud de apertura, fluyendo con lo que es. Desde su interior con lo que todavía falta por ser y por llegar. A medio camino entre el cielo y la tierra. Os propone el Taller "Experimentar & Observar"

El taller devolverá la mirada a nuestro interior, observaremos que vivimos en el exterior, con un estilo de vida marcado por el culto a la velocidad, la falta de tiempo, el estrés, ansiedad, compitiendo con los demás y con nosotros mismos, intentando tener todo controlado y programado y si las cosas no salen como queremos, nos frustramos, nos enojamos, nos enfadamos, proyectamos ira hacia los demás y hacia nosotros mismos.

Nuestra salud se resiente, igual que nuestras relaciones. Nos hemos alejado de la vida y de su vitalidad.

Con el taller tomarás consciencia de esto y mucho más, a través de charlas semanales en formato online, practicaremos la mirada interior, la respiración, la relajación, la observación de nuestro cuerpo mental, emocional y físico.

Aprenderemos a ser adaptables, pero reteniendo la pureza y la total integridad de nuestra visión y de nuestro ideal; aceptaremos rodeos, pero no perderemos el rumbo de la meta; seremos comprensivos y adaptables para aquellos que nos necesiten, pero sin distorsionar, sin rebajar el carácter del mensaje; usaremos los valores nacidos del pasado, pero no desestimaremos el futuro a cambio del incierto presente; seremos amables con los demás, pero inflexiblemente verdaderos para con nuestro Ser.

Los videos serán grabados para que dispongan de ellos durante la siguiente semana.

- Duración: un encuentro semanal, comenzará el jueves 28 de octubre de 17:45-19:00 y finalizará el jueves 9 de diciembre.

- Rellenar el formulario las personas interesadas, dejamos el enlace un poco más abajo. Correo electrónico para las consultas apencanarias@apencanarias.es

- El pago se realizará por Bizum: 630014569 o por transferencia bancaria La Caixa: ES19 2100 2169 8002 0015 5035.

- Los socios de APEN abonarán 35€, el resto 45€. Una vez abonados los gastos de alquiler de la plataforma online, gastos de gestión y organización del taller, el resto será donado a la asociación APEN.

- Enviar el justificante de pago al correo electrónico (apencanarias@apencanarias.es) o al WhatsApp: 696708780

- El plazo de inscripción se cerrará el día 26 de octubre.

