

# DESPIERTA TU CUERPO

---

- 1- Meditación en la respiración
- 2- Práctica corporal
- 3- Movimiento corporal para integrar el cuerpo
- 4- Contactar con nosotros a través del cuerpo
- 5- Trabajar la fuerza vital
- 6- Soltar emociones por medio del juego
- 7- Visualización para soltar emociones negativas
- 8- Concienciar el aquí y ahora

En el taller trabajaremos focalizando la atención en el cuerpo por medio de la **meditación dinámica de Osho**, el baile, la música, el juego, la quietud y otras técnicas. Habitualmente vivimos en modo “piloto automático” sin tomar conciencia de cómo nos movemos o cómo nos sentimos ante experiencias vitales sutiles del día a día.

Cultivar la “atención plena” en el cuerpo nos ayuda a vivir en el presente, reconocer tensiones y bloqueos que llevamos incorporados desde niños y soltarlos.

¿Te animas a bailar, cantar, soltar, gritar, saltar como un niño? .... Te esperamos.

Impartido por **Andrea Di Cugno Martinenghi**

Médico especialista en Endocrinología (Univ. de Buenos Aires-Argentina)

Coordinadora de grupo en pacientes obesos, diabéticos e hipertensos

Formada en Psicoterapia Gestalt. Terapeuta Corporal.

Coach nutricional y de la salud en diferentes enfermedades.

Curso de Mindfulness de 8 semanas en Dhamma Sati y Retiro de Fin de Semana, impartidos por Mario Carrillo.