

5º RETIRO
DEL 6 AL 9
DE ABRIL



TÉCNICA
ALEXANDER
Y
RESPIRACIÓN



EN FERREIROLA
LA ALPUJARRA
GRANAÍNA



CUERPO-RESPIRACIÓN ATENCIÓN PLENA-NATURALEZA

Un encuentro en pleno corazón de la Alpujarra donde regalarte **tiempo y espacio.**

Descubre el **ritmo**, la **fluidez** y el **apoyo** de tu propia respiración.

Experimenta una **respiración natural**, **libre y sin esfuerzo.**

6 sesiones **grupales**
2 sesiones **privadas**
2 paseos dirigidos
Chikung y Meditación

NURIA VERA: fisioterapeuta, profesora de técnica Alexander desde el 2003 y especialista en *Art of Breathing*.

BELÉN COBOS: profesora de Alexander desde el 2004, y especialista en *Art of Breathing* (Respiración plena).

CURSO, ALOJAMIENTO Y COMIDAS

Habitación compartida (dos personas) **535€**

En habitación individual: **655€**

- Llegada el jueves a las 17h (o antes).
- Salida el domingo después de comer.
- Comida vegetariana, con opciones veganas, creada por nuestra excelente cocinera bioenergética Sonia.
- También habrá jamón de Trevélez y vino del bueno para los que gusten.
- Habitaciones con baño privado.
- Ferreïrola está a 1 hora y media de Granada y de Málaga. Organizamos la recogida desde aeropuertos.

PLAZAS LIMITADAS

RESERVA LA TUYA

+34 667 849 089 Nuria

www.totalbreathing.com

www.tecnicaalexander.es





TESTIMONIOS

"Un retiro maravilloso, en el que parar a observar la naturaleza alrededor de nosotros, nuestro propio ritmo interno, conocer a "like minded people", aprender, compartir, comer muy rico... ¡Una muy buena experiencia!"

"Es una experiencia muy potente, especialmente para quienes no hayan realizado nada con anterioridad."

"La forma de trabajar con el momento presente es sencilla, sin palabras extrañas ni misticismos."

"Un oasis de paz, trabajo consciente, risas y buena comida en un entorno espectacular."

