

RESPIRACIÓN PLENA

Técnica Alexander

El arte de la respiración de J. Wolf

del 8 al 11 de junio 2023



TOTAL BREATHING
RESPIRA

En el Collsacabra entre Osona y Garrotxa
Rupit- Catalunya



CURSO, ALOJAMIENTO Y COMIDAS

Habitación compartida (para dos personas): 480 €

Habitación de uso individual: 590€

Todas las habitaciones tienen baño privado.

Este precio lo incluye todo.





- **La llegada está prevista para el jueves 8 de junio a las 17:00h, y la salida será después de comer el domingo 11.**
- **Se ofrecerá comida al estilo tradicional catalán, de Km0 con opciones vegetariana y veganas, preparada por nuestro cocinero Emilià.**
- **Mas la Serra-Rupit se encuentra a 1 hora y 45 minutos de Barcelona. En caso de no llegar con vehículo propio, proporcionaremos información de como llegar en transporte público hasta Rupit y facilitaremos la recogida hasta Mas la Serra**

**Ven a disfrutar de una experiencia única en el corazón del Collsacabra.
Permítete un espacio de autodescubrimiento y experimenta calma y apoyo
que te brinda tu propia respiración.**

**UNA RESPIRACIÓN NATURAL, LIBRE Y SIN ESFUERZO
EXPLORA FACILIDAD Y LIGEREZA EN EL MOVIMIENTO**





DURANTE EL RETIRO

tendrás la oportunidad de participar en:
6 sesiones grupales de T.Alexander y Respiración plena
2 sesiones privadas para integrar lo explorado
2 excursiones guiadas de atención plena
Sesiones diarias de chikung y meditación.

Entre 3 o 4 profesores, con amplia experiencia en sus áreas,
estarán a tu disposición para guiarte en tu viaje de
autodescubrimiento.

Además, nuestra ratio de máximo 6 participantes
por profesor asegura una experiencia personalizada.

RETIRO BILINGÜE CASTELLANO- INGLÉS

PROFESORES

NURIA VERA: fisioterapeuta y profesora de Técnica Alexander desde 2002. Está formada en el Art of Breathing de J.Wolf

NICA GIMENO: profesora de Técnica Alexander desde 1988; formada en el Art of Breathing de J.Wolf. Terapeuta en Integración Psicocorporal, Indagación Compasiva C.I y en el modelo de IFS Internal Family Systems.

JOE SEARBY: profesor de Técnica Alexander desde 1995; formado en el Art of Breathing de J.Wolf; y autor del libro *Live Better: Alexander Technique - Skills and Inspirations for Well Being*.

COLIN BEATTIE: profesor de Técnica Alexander desde 2001; formado en Art of Breathing de J.Wolf; y profesor del método Shaw Swimming.





TESTIMONIOS

"Un retiro maravilloso, en el que parar a observar la naturaleza, alrededor de nosotros, nuestro propio ritmo interno, 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."

"Este taller me ha ayudado a parar, a superar mi estrés habitual y dejar de contener la respiración."

Plazas limitadas

Será un grato placer compartir contigo
el retiro de Respiración Plena ,
Técnica Alexander y el Arte de la respiración de J.Wolf

Organización

WhatsApp

Nuria + 34 667 849 089

Nica + 34 636 835 221

www.totalbreathing.com



TOTAL BREATHING
RESPIRA

