



Talleres de Meditación y Yoga

WWW.KAMINA.CL

¿De que se irían los Talleres de Yoga & meditación?

A través del Yoga y la Meditación aprenderás diferentes técnicas que te permitirán mejorar tu calidad de vida, gestionado tu cuerpo físico, mental y espiritual. En cada taller se trabajará un aspecto específico para mejorar tu calidad de vida.

¿Cuál es el objetivo?

Trabajar temas específicos que necesitas mejorar a través del Yoga y la meditación. Físico: Dolor de espalda, dormir mejor ; Mental: Técnicas de relajación, aprender a meditar, gestión emocional, calmar tu mente y bajar el estrés ; Espiritual: conexión y autoconocimiento, desarrollo de la presencia.

¿Para quienes son estos talleres?

Para tod@s quienes quieran compartir en comunidad, quienes quieran potenciar su crecimiento personal, trabajar y mejorar temas específicos que los están afectando y que deseen conectar con mayor bienestar y mejorar su calidad de vida.

Un Taller incluye

- 1 |. 1 o 2 sesiones de 4 hora de duración, teórico - práctica.
- 2 |. En modalidad Online, vía Zoom y/o presencial, según calendario.
- 3 |. Ser parte de la comunidad KAMINA, con un 15% de descuento en los próximos cursos y talleres.
- 4 |. El taller y sus sesiones quedan grabadas, en formato online.

Más Servicios

Email

contacto@kamina.cl

Website

www.kamina.cl

WhatsApp

+569 7752210

