

# REINVÉNTATE

## EJERCICIO CORPORAL Y CRECIMIENTO PERSONAL

- Liberar tensión y estrés a través del movimiento y de la creatividad.
- Conocer las posibilidades de comunicación que tiene nuestro cuerpo, expresando sentimientos y emociones
- Recuperar el equilibrio corporal gracias a la Respiración, Estiramientos, Danza, Relajación y Masaje.
- Descubrir la importancia de cuidar de tu cuerpo, espalda sana, elasticidad, articulaciones.
- Compartir la experiencia positiva del grupo.
- Activar el buen humor y pensamiento positivo.

*Un viaje al interior de nosotros mismos a través del ejercicio suave, cambiando los cristales con los que vemos día a día*

Apto para todas las edades, sea cual sea tu condición física

Comienzo el 25 de Noviembre . Sesión gratuita

**ASOCIACIÓN CULTURAL SEDONA**

**Pza. San Francisco, 18 – Ppal. Dcha.**

Jueves de 10: 00 a 11: 30 h.

M<sup>a</sup> Belén Capapé: 656 86 95 34

Inversión: 35 euros mes. Socios: 30 euros

