

TALLER DE RESPIRACIÓN Y TÉCNICA DE HO ´OPONOPONO

La respiración no solo nos aporta una nueva dimensión para facilitar nuestra buena salud y bienestar, sino también nos ayuda a captar "momentos"; estar en el aquí y ahora, cuando la mente comienza a vagabundear.

*Dos sistemas de respiración: Ampliar capacidad PULMONAR
Revitalizar sistema NERVIOSO*

La Respiración es la corriente que conecta cuerpo y mente y también con el mundo exterior.

HO ÓPONOPONO

Es una técnica muy antigua Hawaiana de resolución de problemas.

Significa "corregir un error de pensamiento"

Utilizar Ho óponopono es tan sencillo como repetir mentalmente "gracias", "te amo" o cualquiera de las palabras que están incluidas en esta técnica, sin visualizar nada, sin intención de nada en particular, solo repitiéndolas mentalmente.

Las palabras más comunes son:

"TE AMO ; LO SIENTO ; POR FAVOR ; PERDÓNAME ; GRACIAS"

Hay muchas más palabras, cualquiera de ellas "limpia, borra".

HO ,OPONOPONO funciona a todos los niveles, físico, mental, emocional y espiritual,

Ayuda a conectar con tu verdadero SER, con tu ESCENCIA, porque desde esta UNIDAD podemos vivir en ARMONIA.

Jueves 30 de abril Horario: 17 horas

Lugar: Macsony

Aportación: 15 euros