PROGRAMA 2025/2026
TALLERES

Sanando a nuestr@ niñ@ interior
Abrazar lo que fuimos para darle un nuevo sentido a lo que somos

Proyecto CREA

Conectando con nuestr@ niñ@ interior a través del movimiento

Entramos en otoño, una estación que nos invita a reconectar con nosotr@s mism@s, soltar lo que no nos sirve y adentrarnos en el nuevo curso. Nuestra propuesta 2025/2026 es **dirigir la mirada a nuestra infancia**, **para tratarla con amor y comprensión**. Así, en este primer taller, vamos a **escuchar a nuestr@ niñ@ interior**, darle el espacio que merece, el amor que necesita. Comprender a nuestro yo pasado, nos ayuda a conectar y amar a nuestro yo presente.

- **Ejercicios para conectar con el cuerpo**
- **Meditación para conectar con nuestro/a niño/a interior**
- **Sesión de movimiento para escuchar, liberar y traer a la conciencia lo que necesitemos**
- **Relajación e integración**
- **Celebración del trabajo realizado**

**Traer ropa cómoda, botella de agua y toalla o pañuelo para descansar en el suelo*

Fecha: viernes 24 de Octubre, 17:00h a 20:00h, en Centro Natusalus, Calle Juan de Urbieta 13, Local 14, Madrid

Aportación taller: 30€ *(para reservar plaza contactar con Marian: 605 30 91 17)*

Colaboran en el taller: Noemí González, formada como instructora de meditación y danza holística y Marian Moure