

RESPIRA

La clave de tu bienestar

*Facilitado por
Natividad Jiménez Saavedra*

Barcelona, 23 de febrero de 2013

Descubre el placer de aprender a respirar...

• ¿Te gustaría mejorar tu salud, tu estado emocional y tu capacidad para estar en el momento presente? • ¿Quieres experimentar más vitalidad y gozo en tu vida? • ¿Te gustaría acceder a estados internos de paz y dicha? • ¿Quieres descubrir la conexión entre la respiración, el estado mental y el emocional? • ¿Te gustaría aprender a manejar tus emociones? • ¿Quieres dormir y descansar mejor? • ¿Eres consciente del poder que tiene la respiración en todos los ámbitos de tu vida?

¡SI RESPONDES ‘SÍ’ A VARIAS DE ESTAS PREGUNTAS, ESTE TALLER ES PARA TI!

Se pueden modificar los estados emocionales y físicos solo con cambiar la pauta respiratoria. Wilhem Reich.



Natividad Jiménez Saavedra es Licenciada en Matemáticas y Renecedora con más de veinte años de experiencia. Ha enseñado a respirar con éxito a miles de personas y ha conducido diferentes seminarios y cursos de Formación Profesional. Colaboró en la creación y difusión de la Revista Respiración. Es miembro de I.B.F. (International Breathwork Foundation), facilitadora del Proyecto Internacional de Autoestima de Bob Mandel y fundadora y directora de la Escuela Canaria de Respiración: www.escueladesrespiracion.com

Todo el Bienestar que deseo está a mi alcance. Lo único que tengo que hacer es permitir que llegue a mi vida. A medida que va fluyendo hacia mí, puedo permitirme disfrutarlo porque al igual que el aire que respiro, siempre llegará más.



Y también en Barcelona, el viernes 22 de febrero a las 19.00 h., te invitamos al Acto de Presentación del libro de *Natividad Jiménez RESPIRA*, que se celebrará en la Casa del Llibre a las 19.00 h. (Passeig de Gràcia, 62).

• INSCRIPCIÓN 140,00 €

INCRIPCIONES TEMPRANAS

• Hasta el 31.10 90 € • Entre el 01.11 – 31.12.2012 110,00 €

Forma de pago: Transferencia bancaria. Entidad: Triodos Bank

Titular: Editorial OB STARE. Cta. nº: 1491 0001 20 2019542329

Nota muy importante: Envíe una copia del boletín de inscripción cumplimentado y el recibo de la transferencia por email o fax.

Contacto: obstare@obstare.com Tel. 922540513 Fax: 922546131

El plazo de inscripción finaliza el 5 de febrero. Para inscripciones posteriores a esta fecha, contactar con la organización.

Las devoluciones solicitadas antes del 31 de noviembre tendrán una penalización del 25% en concepto de gastos. No se realizarán devoluciones con posterioridad a esta fecha. Las inscripciones son personales e intransferibles.

PLAZAS LIMITADAS

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Nombre y apellidos

Dirección

DNI Teléfono

Email.....

La mente es un mecanismo protector. Su objetivo es protegerte.
Para poder ir más allá en tu vida, debes salir de la zona de confort de tu mente.

LUGAR DE CELEBRACIÓN: Confortel Barcelona. C/ Ramón Turró, 196-198 esq. C/ Llacuna. Metro Llacuna y Poblenou.

HORARIO: 10.00 – 14.00; 15.00 – 20.00 h.

RECOMENDACIONES: Ropa cómoda, aislante, manta pequeña y calcetines. Debido al corto espacio de tiempo de descanso, es recomendable traer algo ligero de comer para las pausas y para el mediodía.



Organiza: Editorial OB STARE

www.obstare.com

obstare@obstare.com

Tel. 922540513 | Fax: 922546131



Colabora:

Escuela Canaria
de Respiración