Nuestra pasión y objetivo es el DESARROLLO PERSONAL, entendemos que lo primero, antes de transmitir, hace falta haber practicado las técnicas y probado su eficacia. Entre las herramientas que más nos han impactado y ayudado están el Mindfulness, nuestro querido Método HAKOMI, que se añaden a nuestras prácticas de Meditación y Yoga.

LAS CLASES VIENEN ACOMPAÑADAS DE ÉSTOS VÍDEOS DONDE ESTÁ LA TEORÍA PRINCIPAL. PERO LO MÁS IMPORTANTE ES LA PRÁCTICA QUE OCURRE EN LAS SESIONES Y TU PRÁCTICA PERSONAL!!

Para REDUCIR ESTRÉS de forma duradera es importante contar con herramientas que lo reduzcan PERO es fundamental hacer una REVISIÓN PROFUNDA DE CÓMO GENERAMOS NUESTRO PROPIO ESTRÉS

, e

Autodescubrimiento de los grupos de HAKOMI y una serie de

SESIONES INDIVIDUALES PARA DESCUBRIR COMO GENERAMOS NUESTRO ESTRÉS Y ENCONTRAR OTRAS ALTERNATIVAS EN NUESTRO DÍA A DÍA.

Reserva tus sesiones con DAVID MEDINA en el 666 454 898 o escribiendo a centroauryn@gmail.com

AQUÍ PUEDES VER ALGUNOS TESTIMONIOS DE PERSONAS QUE HAN ESTADO VINIENDO A NUESTRAS CLASES Y SESIONES (Individuales y de Grupo) !!

<u>Testimonio de José Jerónimo Anula (Psicólogo, Osteópata y Facilitador de Constalaciones Familiares) (VIDEO)</u>

Testimonio de Dima Ermakov (Coach) desde MOSCÚ !!! (VIDEO)

Testimonio de SESIONES INDIVIDUALES de Mª Paz Garde (VIDEO)



Cursos de MINDFULNESS y CAMBIO PERSONAL (HAKOMI)

- CURSO DE MINDFULNESS RELACIONAL Y AUTODESCUBRIMIENTO (MÉTODO HAKOMI)

¿QUE ES HAKOMI? Con la finalidad del autodescubrimiento y la reducción del sufrimiento innecesario, realizamos experimentos sencillos generalmente relacionales como elemento

Jueves, 22 de Septiembre de 2011 09:05

central del es

<u>Método HAKOMI (Mindfulness Aplicado)</u> . David Medina profesor

internacional certificado por la HEN (Hakomi Education Network)

.

HORARIOS: LUNES DE 19:00 A 21:00 (DE OCTUBRE A JUNIO) + INTENSIVO DE DÍA COMPLETO EL 11 de Junio de 2022

PRECIO: 70 EUROS/MES (Se pagarán 70 Euros del intensivo de junio como reserva de plaza y compromiso para el curso)

RESERVA YA TU PLAZA LLAMANDO AL 666 454 898.

(+info Click aquí)

- CURSO DE 9 SESIONES DE MINDFULNESS Y DESARROLLO PERSONAL

Fechas: 5, 19, 26 de Octubre, 2, 9, 16, 23, 30 de Noviembre y 14 de Diciembre

Precio: Tres pagos de 45 Euros (1º al reservar la plaza, 2º al comienzo, 3º el primer día de noviembre)

RESERVA YA TU PLAZA LLAMANDO AL 666 454 898.

(+info Click aquí)
- CLASES DE YOGA y SESIONES INDIVIDUALES DE EDUCACIÓN POSTURAL
Para saber más sobre nuestras clases de YOGA y Educación Postural (haz clic aquí)
Los horarios y precios de las clases que comenzamos en septiembre son las siguientes:
YOGA: LUNES DE 17:00 a 20:30 (120 Euros / Trimestre, 40 Euros / Septiembre)
Las personas interesadas pueden reservar su plaza llamando AL 666 454 898.
- VIDEO SOBRE QUÉ ES HAKOMI
Aquí también puedes ver una buena selección de videos sobre Mindfulness, Estrés, Coherencia Cardíaca y HAKOMI. Contienen prácticas para hacer en casa. NO DUDES EN COMPARTIRLO!!
-CHARLA SOBRE MINDFULNESS Y HAKOMI EN SARAY (ASOCIACIÓN NAVARRA PARA EL CÁNCER DE MAMA)