

# **INDEX DEL TALLER DE Respiració Conscient Integrativa.**

**Abril-Juliol 2014**

1. EL COS FÍSIC. Relaxació física.
2. EL COS BIOENERGÈTIC. Visualització reequilibri de xacres
3. EL COS MENTAL. Les creences sanes i creences limitants
4. EL COS EMOCIONAL. Chequeo ecológico.
5. EL COS ESPIRITUAL. Visualització del guies interns.
6. AGRAÏMENT/ABUNDÀNCIA
7. CULPABILITAT / INNOCÈNCIA.
8. EL NEN/A INTERIOR.
9. EL PERDÓ. “La felicitat que neix del perdó”.
10. LA CREATIVITAT. Som co-creadors de la nostra realitat.
11. AUTOESTIMA “Aprendre a dir no”.Respecte a un mateix.
12. SISTEMA IMMUNITARI. Visualització de l’ eix psiconeuroendocrí..
13. ASSERTIVITAT. Les converses pendents.
14. INTEGRACIÓ MASCULÍ/FEMENÍ.
15. INTUICIÓ / CREATIVITAT. LA-SI-RE.
16. CONNEXIÓ AMB LA CONCIÈNCIA PURA