

MI ESPACIO, MI MOMENTO!

TALLER DE RECONEXIÓN FEMENINA



Diseñado para que te regales **un día de apapacho, relajación y profunda renovación**. En el caos de la vida diaria, a menudo olvidamos cuidarnos y reconectar con nuestro ser. Este taller es tu oportunidad para sumergirte en un espacio amoroso, donde el bienestar y la calma serán tus compañeros.

Vive una **experiencia inolvidable**, un viaje a través de los cinco elementos y sus correspondencias con los cinco cuerpos del ser humano. El cuidado personal no es un lujo, sino una necesidad. Permítete esta pausa, este encuentro contigo misma, y descubre cómo, al conectar con cada elemento y con cada parte de ti, te sientes más completa, más radiante y en armonía.



Comenzaremos con el **Elemento Tierra y el cuerpo físico**, donde te reconectarás contigo misma a través de técnicas de auto masaje y Yoga Facial. Permitirás que tu piel respire, se renueve y recupere su brillo natural. Esta experiencia de autocuidado te dejará una sensación de arraigo y vitalidad, recordándote lo hermoso de estar presente en tu propio cuerpo.





Continuaremos con el **Elemento Fuego y el cuerpo energético**, elevando tu energía con una sesión de grounding y Reiki. Sentirás cómo tu cuerpo se llena de calor y vitalidad, liberando tensiones y bloqueos energéticos. A través de la respiración y la conexión con la tierra, sentirás tu energía fluir con mayor libertad y fuerza, encendiendo tu espíritu y renovando tu vitalidad.



Fluirás luego hacia el **Elemento Agua y el cuerpo emocional**, donde exploraremos tus emociones a través de una dinámica de inteligencia emocional. Aprenderás a identificar y a abrazar esas emociones positivas que te llenan de vida y, al hacerlo, crearás un espacio interno de calma y claridad. Esta práctica te permitirá conectarte de manera más profunda contigo misma y con los demás, promoviendo una mayor empatía y autocompasión.



Al llegar al **Elemento Aire y el cuerpo mental**, te guiaremos en prácticas de mindfulness para reducir el estrés y despejar la mente. Aprenderás técnicas sencillas que podrás llevar contigo a tu vida diaria, ayudándote a encontrar momentos de paz en medio del ajetreo. Al final de esta sesión, sentirás cómo tu mente se libera del ruido, dejando espacio para la tranquilidad y la claridad.



Finalmente, nos sumergiremos en el **Elemento Éter y el cuerpo espiritual** a través de una clase de Kinam. El Kinam es una práctica ancestral que combina movimientos, respiración y posturas sagradas para armonizar cuerpo, mente y espíritu. En esta sesión, experimentarás una conexión profunda con tu esencia y con la energía universal que nos rodea, llevándote a un estado de paz y equilibrio interior.



Espacio
SEGURO



Enrico Martínez No. 8, Las Américas, 56118. Texcoco de Mora, Estado de México.

- **Edades** a partir de 15 años en adelante. Menores requieren estar acompañadas de un adulto (Participante del taller).
- **Instructores** altamente capacitados.
- Traer **tapete** de Yoga o **cobija** p/p.
- **Vestimenta** cómoda, preferentemente blanca o tonos claros.
- Llegar **desayunadas e hidratadas**.
- **Acceso** 9:50am - **Cierre de Puerta** 10:10am. Pasando ésta hora, no se dará acceso a ninguna persona, **sin excepciones**. **Termino** del taller 3:15pm

Aportación Amorosa: \$683

Inscribirme



