



arrels de magnòlia

ESPAI DE BENESTAR



TRE

alliberació corporal de l'estrès i la tensió

amb Pep Ferré

Ajuda al teu cos a deixar anar les tensions i al teu sistema nerviós a retornar a l'equilibri

Bòbila, 6 Valls

dijous 19-20h

també sessions individuals

inscripcions a info@aequilibrium.cat

per whatsapp al 649350597 (Pep)

Tècnica corporal que ajuda al cos a alliberar patrons profunds de tensió, estrès i trauma, permetent recuperar un estat d'equilibri i benestar. La realització d'uns exercicis específics activa un mecanisme reflex natural de tremolor que dona suport a la alliberació d'aquest patrons acumulats de tensió muscular.

Els tremolors musculars neurogènics evocats són una resposta natural, interna i neurofisiològica del cos per reduir el seu propi estrès i restaurar el seu equilibri i benestar i aporta una gran quantitat de beneficis:

Redueix la tensió i el dolor muscular crònic, tranquil·litza regulant el sistema nerviós, disminueix la preocupació i els símptomes de l'ansietat, millora l'energia, la qualitat del son i la flexibilitat.