



LK Movimiento Inteligente ®

TERAPIA DE CONSCIENCIA CORPORAL

Creada y diseñada por Lea Kaufman esta práctica te permite aprender a ESTAR EN TI MISM@ para moverte con inteligencia en el mundo y en la vida. Habilita la INCORPORACION DE LA CONSCIENCIA, impulsando el desarrollo de tu bienestar físico, mental y emocional.

A NIVEL FISICO

Mejorar tu postura, mayor consciencia de partes de tu cuerpo y de cómo las estás usando, aliviar dolores y molestias, transformar tus hábitos corporales.

A NIVEL MENTAL

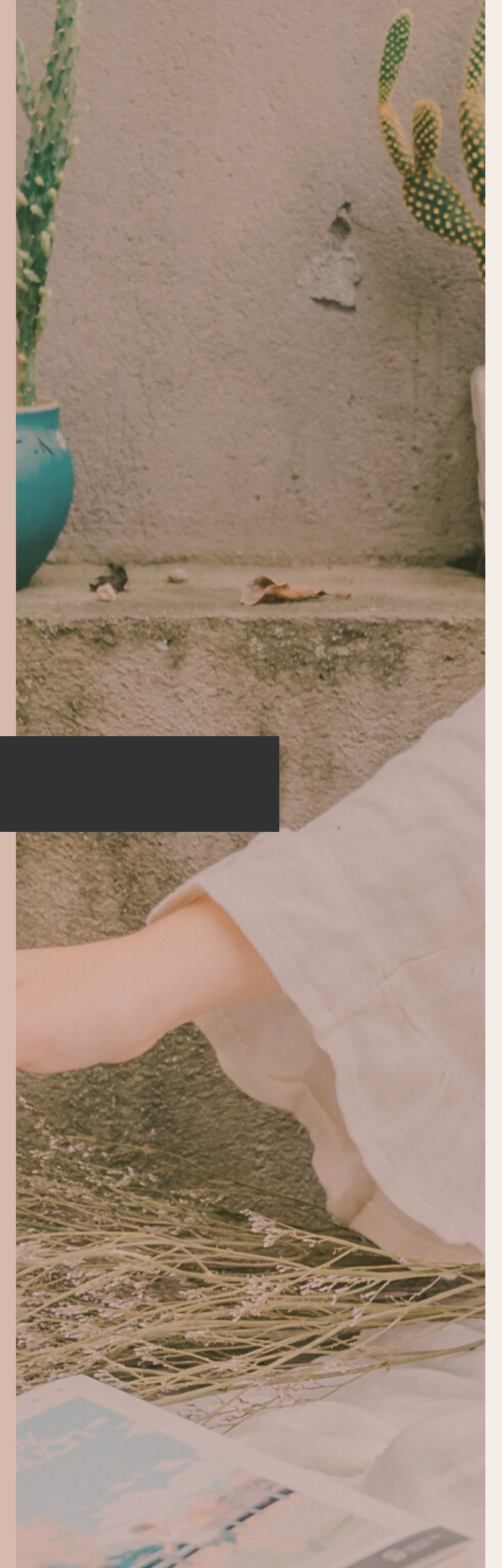
Ganar claridad, ser más creativo, entrenar la capacidad de observar los pensamientos sin creerles, tu mente más calmada y silenciosa, atenuar el juicio y el control.

A NIVEL EMOCIONAL

Más aceptación, armonía y equilibrio, más responsabilidad y autoconocimiento, abrir el espacio interno para dejar fluir las emociones, ganar serenidad y sosiego.

INCORPORA LA CONSCIENCIA

Beneficios





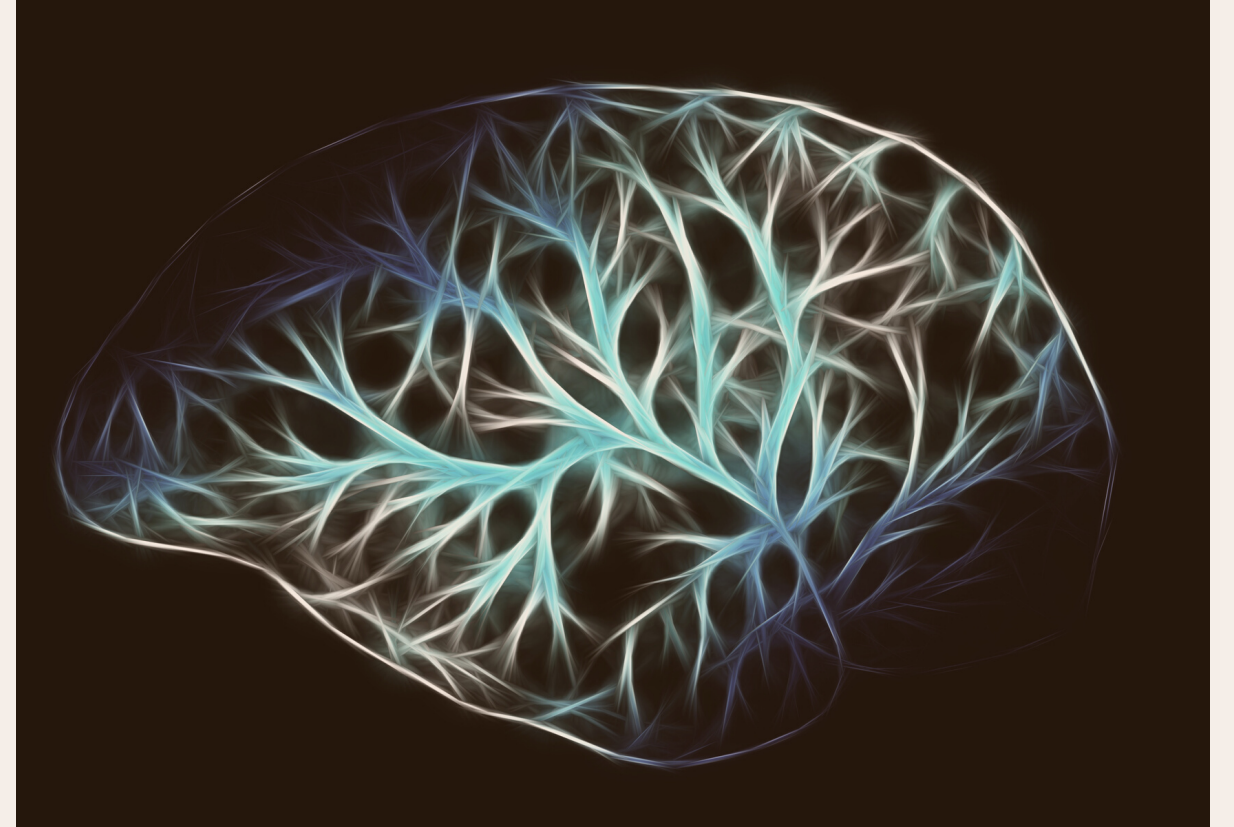
MUEVE

Realizando suaves movimientos corporales de manera consciente.



OBSERVA

Tomando pausas para identificar los efectos de autorregulación en ti mism@.



EVOLUCIONA

Siguiendo con atención a tus movimientos y sensaciones, tu cerebro reconecta y aprende.

Cómo es la práctica

