



Bien-être
centre

PLENA CONCIENCIA (SMIRTI).

Día 1

9h00 - 9h15	Introducción.
9h15 - 9h45	Meditación Bols de Quartz.
9h45 - 10h00	Retro alimentación Meditación
10h00 - 10h45	Plena conciencia de mis emociones.
10h45 - 11h00	Pausa
11h00 - 12h00	Ejercicio de integración del tema.
12h00 - 14h00	Plena conciencia de mi manera de nutrirme - Comida.
14h00 - 14h30	Meditación Hipnosis.
14h00 - 14h45	Plena conciencia de mi postura.
14h45 - 15h00	Pausa.
15h00 - 16h00	Ejercicio de integración del tema.
16h00 - 17h00	Feedback - Preguntas y Respuestas.
17h00 - 18h00	Plena conciencia de mi manera de comer - Comida.
18h00 - 19h00	Ceremonia de cierre de día.

Día 2

9h00 - 9h15	Introducción.
9h15 - 9h45	Meditación - 10 Movimientos Sagrados
9h45 - 10h00	Retroalimentación Meditación
10h00 - 10h45	Plena conciencia de mis movimientos.
10h45 - 11h00	Pausa
11h00 - 12h00	Ejercicio de integración tema.
12h00 - 14h00	Plena conciencia de mi manera de nutrirme - Comida.
14h00 - 14h30	Plena conciencia de mis visualizaciones - Meditación de Bols de Quartz.
14h00 - 14h45	Plena conciencia de mis pensamientos.
14h45 - 15h00	Pausa
15h00 - 16h00	Ejercicio de integración del tema.
16h00 - 17h00	Feedback - Preguntas y Respuestas.
17h00 - 18h00	Me siento feliz - Ceremonia de cierre.

Rue du 23 Juin 22. 2800 Delémont - Switzerland

info@bienetrecentre.ch

<https://www.facebook.com/bienetrecentre>

+41 071 382 1698

www.bienetrecentre.ch





Bien-être
centre

SEMINARIOS BIEN - ETRE CENTRE

Delémont, _____ de 2021.

Seminario:	
Apellido:	
Nombre:	
Fecha de nacimiento:	
Hora de nacimiento:	
Ciudad y País:	
Usted escucho hablar del seminario por:	
Teléfono:	
Email:	

MODO DE PAGO: Realice su consignación en la cuenta: CH55 8080 8008 8475 0792 1. A favor de: Maria Victoria Roger. Chemin des Tilleuls 2. 2842 Rossemaison.

Toda anulación deberá ser hecha 72 horas antes, o se facturará la totalidad del seminario.

PARA CONFIRMAR LA INSCRIPCION:

Envíe el formulario de inscripción por email alinfo@bienetrecentre.ch o por WhatsApp a 76 3821698. El formulario debe ser enviado 5 días antes del seminario.

Rue du 23 Juin 22. 2800 Delémont - Switzerland

info@bienetrecentre.ch

<https://www.facebook.com/bienetrecentre>

+41 071 382 1698

www.bienetrecentre.ch

