



## PLENA CONCIENCIA (SMIRTI).

### **Dia 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.

### **Dia 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.





## SEMINARIOS BIEN - ETRE CENTRE

Delémont, \_\_\_\_\_ de 2021.

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

**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](mailto: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](mailto:info@bienetrecentre.ch)



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



+41 071 382 1698



[www.bienetrecentre.ch](http://www.bienetrecentre.ch)

