



Bien-être
centre

PLENA CONSCIENCIA (SMIRTI).

Dia 1

9h00 - 9h30	Meditación.
9h30 - 10h30	Plena conciencia de la imagen de mí mismo. Auto observación.
10h30 - 11h30	Ejercicio práctico.
11h30 - 12h30	Plena conciencia de mi espíritu. Pensamientos involuntarios.
12h30 - 14h00	COMIDA
14h00 - 15h00	Sintiendo cada parte de mi cuerpo. (Técnicas de respiración).
15h00 - 16h00	Plena conciencia de mis emociones.
16h00 - 17h00	Desconexión - Conexión.
17h00 - 18h00	Plena conciencia de mi comunicación.
18h00 - 19h00	Encontrando mi equilibrio. Ceremonia.

Dia 2

9h00 - 10h00	Sincronizando mis chacras. Meditación de masaje sonoro Bols de quartz.
10h00 - 11h00	Automasaje.
11h00 - 12h30	Plena conciencia de los otros.
12h30 - 14h00	COMIDA
14h00 - 15h00	Percibiendo mi entorno (dinámica).
15h00 - 16h00	Descarga motriz. Plena conciencia de mi estrés.
16h00 - 17h00	Plena conciencia de mis movimientos y actividades - Osteopatía.
17h00 - 18h00	Plena conciencia de mis visualizaciones.
18h00 - 19h00	Sintiéndome Feliz. Ceremonia de cierre.

Inversión: 350 CHF, por persona.

Requisitos: Traer ropa cómoda.
Se deben dejar los celulares a la entrada del seminario.

Incluidos: Materiales del seminario.
4 comidas y refrigerios. Hospedaje.

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

