TALLER DE RELAJACIÓN CELULAR

¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

Relajarse no significa quedarse como “muerto”.

Relajación significa **descargar la tensión acumulada** para acceder al estado de serenidad interior que es propio del ser.

Desde este estado de serenidad, cada acción puede ser llevada a cabo con más eficacia, habilidad, rapidez, lucidez y consciencia.

Cuanto más relajados estamos, más eficaces somos a todos los niveles: mental, emocional y físico.

¿QUÉ HACEMOS EN EL TALLER?

▪ **GRAVITY EARTH**

Sentir la **GRAVEDAD TERRESTRE**, la manifestación más básica del amor entre dos masas.

Experimentar el peso del cuerpo y percibir nuestra **HUELLA**.

Aprender a usar el cuerpo como un pararrayos para descargar el exceso de tensión en la Tierra.

▪ **CONCIENCIA CORPORAL.**

Relajación a través de la toma de conciencia del cuerpo y la sensación física de descarga, no a través de visualizaciones mentales que crean más actividad y tensión celular.

▪ **TENSIÓN Y RELAJACIÓN:**

Relación con la Gravedad Terrestre.

Sentir los dos impulsos primarios:

- Impulso antigravitatorio de resistencia

- impulso a favor de la gravedad, de rendición.

- **RESPIRACIÓN:**

Sentir las dos fases de la respiración:
INSPIRACIÓN/ESPIRACIÓN.

Relación con la musculatura y el estado de relajación o tensión.

Aflojar la mandíbula, la garganta y el diafragma.

- **ESTRÉS:**

Relación con la tensión muscular del cuerpo.

Estrés positivo y estrés negativo.

- **RELAJACIÓN en REPOSO y en MOVIMIENTO.**

La relajación es una **actitud**, no depende de la postura o la actividad. Experimentar la relajación tumbados, sentados, de pie y caminando.

En este taller no se trata de aprender o adquirir una nueva técnica teórica. Sino más bien de **soltar** todo lo que no nos hace falta, **descargar** la tensión acumulada, **entregar** lo innecesario, **aflojar** las resistencias.

¿PARA QUIÉN?:

- Personas con dolor crónico que aumenta con el estrés (físico y psíquico).
- Todas aquellas personas que quieran acceder a estados de relajación interior para afrontar la vida cotidiana con más eficacia y menos tensión.
- Personas con estrés y tensión muscular.

FACILITADO POR:

Victoria Sarabia, Fisioterapeuta y Naturópata.

Mi experiencia de meditación se remonta a la adolescencia. He

experimentado durante años la meditación Zen, Vipassana y Vedanta, lo que facilita la guía para acceder a una visión interna consciente.

La mayor satisfacción es crear un espacio de confianza interna para facilitar la toma de conciencia del propio cuerpo y potenciar la autotransformación.

CALENDARIO DE TALLERES de RELAJACIÓN CELULAR

Realizamos el Taller en diferentes formatos adaptándonos a la demanda.

- **TALLER DE 1 DÍA** (6h). Sábados.
- **CHARLA: "Relajación Celular. Suelta la tensión que no necesitas"**

Llámanos para informarte de próximas fechas.

Un espacio para bucear en tu interior y relajar tu cuerpo-mente

**Victoria Sarabia-Fisioterapeuta
Naturópata-Denia Jávea Pedreguer
Ondara Benidorm Calpe Oliva Gandía**