



EJERCICIOS de BIOENERGETICA



“...Así como las plantas necesitan sus raíces firmes para crecer y tomar oxígeno del ambiente, el ser humano necesita sentir sus piernas firmes sobre la tierra para sentirse seguro de sí mismo y tomar contacto con los demás...”

Dr. Alexander Lowen

Para:

- **Aumentar la conciencia del cuerpo**
- **Aumentar el nivel de energía**
- **Tomar conciencia de las tensiones musculares, dolores y bloqueos energéticos**
- **Recuperar la flexibilidad y la armonía natural de los movimientos del cuerpo**
- **Recuperar y mantener la vitalidad y salud psicológica**

Coordinadora: Vivian Carter O.
Profesora de Biología
Formación en Análisis Bioenergético

