



## Taller de Vida (Técnicas de Liberación del Estrés)



En este taller aprenderemos unas técnicas sencillas de Psicología Energética que permiten liberar el estrés y las emociones negativas. Además realizaremos una sesión práctica para eliminar un trauma de nuestro pasado.

### Descripción del taller :

Aprenderemos a eliminar eficientemente las emociones negativas de un recuerdo o un trauma del pasado y a liberar el estrés de una situación tensa a través del “tapping” y unas herramientas de sofrología.

### Práctica :

Elegiremos un mal recuerdo o trauma del pasado para aplicar las técnicas. ¡Sentiremos los efectos positivos de forma inmediata!

**Duración :** 2h30

**Precio :** 30 €



*Plazas Limitadas*

Apúntate llamándonos al 93 680 20 05  
o escribiéndonos a [el\\_atelier@hotmail.com](mailto:el_atelier@hotmail.com)

[www.elatelier.es](http://www.elatelier.es)

¡Cuidate!