

## CUERPOS CONSCIENTES, ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

### Objetivos:

Proporcionar herramientas para optimizar el funcionamiento del organismo y mejorar el rendimiento.

Generar consciencia de la interrelación entre el cuerpo, las emociones y los pensamientos.

### Contenidos:

- Cuerpo, mente y emoción
- Reeducción postural
- Consciencia corporal una herramienta que puede salvar tu vida.
- El impacto de las técnicas sobre la irrigación sanguínea, el sistema nervioso, endócrino y los órganos.
- Flexibilidad, elongación, tono muscular y equilibrio. Cómo armar una serie balanceada para entrenar en casa.
- La respiración ideal para cada tipo de posición.
- Tips de alimentación para aumentar el nivel de energía y el mejorar el funcionamiento del organismo.