

## Taller: Herramientas para el cambio (El proceso de pensar la vida a sentir la vida)

FECHA: 29 de agosto al 1 de septiembre 2013

LUGAR: En Casa Rural AhORA - [www.casaruralahora.com](http://www.casaruralahora.com)

Coordinan, proponen y asisten: Miguel y Mercedes (Terapeutas de AhORA)

La idea es aprovechar el tiempo de Jueves tarde a Domingo tarde

Por la mañanita temprano nos adentraremos en el río nacimiento o bosque, y aprenderemos lo que se ha dado en llamar los 12 ejercicios secretos taoistas y algo de chikung, así práctico para empezar tu día a día (en tu casa también)

A media mañana trabajaremos con la respiración (Técnica de Rebirting) como herramienta de conectar con nuestros sentires olvidados y a veces enquistados. Y como descubrimiento de amplitud, le daremos a la respiración el lugar que merece en nuestras vidas.

Después de baños en el río, comidas y tiempo para nosotros, por la tarde, practicaremos las 4 preguntas de The Work, el ho'oponopono, la numerología y otras, que aclararán simplificando nuestras vidas diarias de manera sorprendente.

A la noche, ya reposada la cena, haremos una meditación concebida como espacio para permitirse sentir, sin apego.

Todo irá amenizada por sabrosas y sanas comidas, y no olvidemos la posibilidad de utilizar alguna terapia del spa, o particular con Miguel y Mercedes sobre pedido y planificación.

En definitiva, compartiremos los desafíos que nos impiden ese cambio hacia nuestra evolución.

Reconectaremos con la naturaleza disfrutándola.

Cuestionaremos esa cabezota tan dura que tenemos con desenfado y autenticidad; si la cosa va bien, andaremos a espacios más amplios y tranquilos, y lo mejor, es que te lo llevarás puesto para tu día a día, momento a momento. (Ayudándote a sentir la vida a pesar de pensarla) Respetando el momento de cada uno. Poca teoría y mucha práctica.

### COORDINAN, PROPONEN Y ASISTEN:

Miguel Herrero Palomino. Co-creador de AhORA, terapeuta de osteopatía, terapia craneosacral, masaje, biomagnetismo, acupunto-masaje, rebirting, y otras. Escribe e investiga sobre la vida-viva-vivida. Asesora en terapias naturales en América del Sur, donde realiza largos retiros anuales en naturalezas poco alteradas, practica la agricultura ecológica, ejercicios de chikung, meditación y otros. Siempre estudiando la sabiduría perenne, y los nuevos enfoques que nos acercan a la comprensión de este movimiento que llamamos vida.

Mercedes Sánchez Pérez. Co-creadora de AhORA, terapeuta de masaje holístico, kinesiología, terapia craneosacral, esencias florales, naturopatía práctica, y otras. Practicante de yoga, y chikung, comparte las actividades, escritos, investigaciones y aficiones tanto en América del Sur como en España con Miguel, aportando ese ying esencial en su sabiduría. Le encanta la jardinería ecológica e integrarse en la naturaleza.

Los PRECIOS incluyen: las prácticas desde el jueves por la tarde hasta el domingo a las 17 h, las comidas desde la cena del jueves al almuerzo del domingo.

- En habitación doble con baño (compartida con otra persona) **293 e por persona**
- En habitación cuádruple con baño (compartida con 3 personas más) **266 e por persona**

Las que se apunten con antelación al 11 de agosto tendrán una sesión de jacuzzi con ozono de regalo (como estímulo para que nos podamos planificar mejor con más tiempo, gracias) Para + info y reservas: 952.15.30.46 - [ahora@casaruralahora.com](mailto:ahora@casaruralahora.com)