



TALLER: MEDITACIÓ AMB OLIS ESSENCIALS (8 sessions)

Imparteix: Noelia Narejo

Al llarg de vuit sessions compartirem un espai tranquil i acollidor, on treballarem la calma mental, la presència i l'atenció plena en el moment present.

Practicarem diferents tipus de meditació:

- **Estàtica**
- **En moviment**
- **Creativa**
- **Guiada**

En totes les sessions farem servir olis essencials com a suport per facilitar i enriquir el procés meditatiu.

Materials a portar: Roba còmode

Materials: 3€