



G A N D A K I
T R A N S F O R M A

“ El Yoga nos lleva al momento presente. El único lugar dónde la vida existe. “



Taller

MINDFUL YOGA

Practica Mindfulness con el Yoga

Conecta con tus emociones y sensaciones

Taller para aplicar el Mindfulness y tomar consciencia de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones con las asanas del Yoga.

¿Qué pensamientos surgen? ¿Qué emociones vienen? ¿Qué sentimientos hay?

Una invitación para conectarse con el momento presente y practicar la aceptación y el amor mediante tus movimientos corporales.

Aprenderas a vivir con lo que sucede mientras realizas tus posturas corporales en un ejercicio de conexión con el presente que nos acerca al bienestar.

Entrena tus sensaciones y emociones y haz que conecten con tu cuerpo !



ARNAU GASULL

Coach, Psicólogo y Formador

- Licenciado en Psicología - URL
- Coach Certificado ACC (ICF)
- Mindfulness MBSR - Inst. EsMindfulness
- Máster Practitioner en PNL - Inst. Gestalt

Más de 15 años acompañando a personas en procesos de cambio y conflictos emocionales. Practico la meditación de desde 2012.

Imparten el taller



SONIA GURTIERREZ

Psicoterapeuta y profesora de Yoga

- Licenciada en Psicología - URV
- Profesora de Yoga RYT
- Terapeuta Reiki - FEDIR
- Medicina Tibetana

Profesora en Yoga con Gracia y Terapeuta transpersonal. Practico la meditación y el Yoga desde hace más de 10 años.