

# LA SANA AUTOESTIMA

CURSO DE FIN DE SEMANA



escuela de respiración consciente  
y mente creativa (rebirthing - renacimiento)

FECHAS: 23 Y 24 DE ENERO 2010

IMPARTIDO POR:

**MANUEL RODRÍGUEZ ALEJANDRE**

Estudió en la Escuela de Estudios Empresariales de la Universidad Complutense de Madrid y trabajó 15 años en la banca. Lleva 15 años involucrado en el campo del desarrollo personal y desde hace 14 trabaja con Rebirthing en consultas individuales y dirigiendo grupos de crecimiento personal.

ORGANIZADO POR VICENTE TURÉGANO trabaja como renacedor con grupos y en sesiones individuales en Madrid

EMAIL [Vitugar33@yahoo.es](mailto:Vitugar33@yahoo.es)

TELEFONO 617 573 030

“La sana autoestima”, los cimientos para una vida saludable.

Cultivar en nosotros mismos una relación sana, tratarnos con respeto, darnos cuenta de los pensamientos inconscientes que nos boicotean, relajar a nuestro crítico interno, valorarnos por lo que somos, sabernos escuchar a nosotros mismos para poder atender nuestras necesidades personales, preguntarnos por cual es nuestra verdadera identidad, poder poner límites sanos a lo que no queremos en nuestras vidas, reconocer y valorar nuestra guía interior, comprender las dinámicas perniciosas de la culpa profunda y poderla desmontar, limpiarnos de resentimientos antiguos que nos mantienen atrapados en el pasado... E

En este curso basado en la técnica de respiración consciente y mente creativa, aprenderemos herramientas para cultivar una sana relación con nosotros mismos, sentirnos más en paz interiormente, escucharnos, respetarnos, valorarnos y querernos como cada cual se merece.

Asociación Águila de Toledo, C/ Enrique Larreta 1  
Metro Plaza Castilla

**HORARIO**

Sábado de 9.30 a 14h y de 15.30 a 19.30h

Domingo de 9.30 a 14.30h

**PRECIO**

160€ (NADIE QUEDA EXCLUIDO POR RAZONES ECONOMICAS).

CUENTA: 0182 6161 11 0208005719