

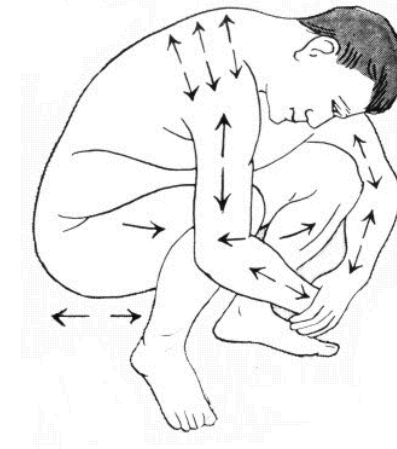
## XXXI encuentro del 27 de Abril al 1 de Mayo

- **YOGA DE POLARIDAD A TRAVES DE LOS 5 ELEMENTOS**

Los ejercicios del yoga de polaridad pretenden liberar las sutiles corrientes energéticas de los cinco Elementos.

Se intentan reequilibrar patrones desorganizados de la estructura, liberar los bloqueos orgánicos, reequilibrar el sistema nervioso y soltar las tensiones musculares y emocionales.

Se pretende conseguir una mayor auto-conciencia de las tensiones y bloqueos para facilitar la expresión emocional a **través del cuerpo y la voz.**



- **MASAJE ENERGETICO**

Trabajaremos técnicas de contactos corporales/toques manuales que inciden en los patrones energéticos disfuncionales, trabajando a varios niveles de bloqueo en el cuerpo:

El objetivo es restablecer el flujo equilibrado de la Energía vital, como base para el mantenimiento de una Salud Integral.

- **MASAJE DE RELAJACIÓN CABEZA Y CUELLO**

Relaja la cara, mitiga los dolores de cabeza y calma la mente  
Alivia la congestión nasal, mejora la audición y masajea las encías

Mejora el flujo de energía en los canales del cuello y las migrañas

Relaja los músculos del cuello y mejora su movilidad



- **Impartido por Felicidad Martín Terapeuta de Polaridad / profesora de Yoga**