



Essential Yoga School

Puerto Rico
Yoga Teacher Trainings ~ Reiki Trainings ~ Yoga Workshops

Taller: Sana Tus Emociones



Taller Integrativo

La sanación emocional es posible a través del aprendizaje de herramientas holísticas que están a nuestro alcance en todo momento. Las heridas emocionales son las secuelas que nos dejan la vivencia de una experiencia incómoda o desagradable.

Eso puede dar miedo, pero también puede sentirse increíblemente liberador mientras intentas encontrarte a ti mismo y experimentar un crecimiento emocional y espiritual. La realidad es que nunca serás la misma persona que eras antes de lo que sucedió. Por otra parte, la vida está diseñada para el cambio y el crecimiento, pero necesitamos aprender a manejar las situaciones no deseadas.

¿Qué es la sanación emocional?

La sanación emocional es el proceso de reconocer, permitir, aceptar, integrar y procesar las experiencias y emociones dolorosas. Puede implicar empatía, autorregulación, autocompasión, autoaceptación, atención plena e integración.

Muchas personas piensan que el proceso de sanación emocional es a través de minimizar o reprimir el dolor y controlando sus emociones, pero esto en realidad puede inhibir el proceso de sanación emocional.

En este taller cubriremos los siguientes temas:

- Introducción a la meditación
- Cómo desarrollar Amor Propio
- Meditación para soltar culpa
- Técnicas para sobrellevar la pérdida (duelo)

Costo: \$80.00/ Pago enviado por ATH MÓVIL al 939-209-1639 o puede enviar por [PAYPAL](#) escoger opción de (amigos y familia). Ubicación compartida con registración de taller. Cuando realice el pago debe de enviar un screenshot a whatsapp (939-209-1639) y pin y manual serán enviado a traves de Whatsapp.

Taller de 6 horas. Cursos individuales y grupales. Este taller se divide en 3 clases de 2 horas por clase. Recomendada semanal. Virtual o Presencial disponible en Juana Diaz.
