

## Работа с телом и эмоциями. Обучение



Одеса, Україна

-распознавание сигналов тела

-умение слышать себя

Тело – это наш инструмент для познания себя и своих внутренних процессов. Любое ощущение, чувство, эмоция, боль (физическая) говорит о том, что мы делаем, как мы делаем, нужно ли нам это. Например, когда тело дает сбой – усталость, бессилие, апатия – это сигнал, что следует серьезно задуматься о своих действиях. Умение слышать себя – это не слушать свои негативные эмоции, а слышать свой внутренний голос. Следуя себе, мы можем раскрыть свой потенциал.

Для обучения требуется желание работать над собой. Для более детальной информации просьба обращаться по телефону или электронному адресу.

---

Price: **80 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропонуую

Торг: --

**С Зоя**

**+380635634489**