



BREATHWITHANNA

Descubriendo

***Curso de 21 días
de autopráctica
para descubrir
la MEDITACIÓN,
RESPIRACIÓN
y MINDFULNESS***

Autoconocimiento y bienestar

BREATHWITHANNA

Descubriendo

OBJETIVOS Y PLAN SEMANAL

- Vídeos de autopráctica diaria
- Meditación: concepto y origen
- Beneficios a nivel físico, mental y emocional
- Pranayama y Mindfulness (teoría y práctica)
- Acceso a comunidad virtual

DM para más información



BREATHWITHANNA

Iniciación: meditación y bienestar

*CURSO DE 4 SEMANAS
EN DIRECTO*

*para conectar con la meditación,
mindfulness, respiración,
autocuidado, bienestar y
autoconocimiento*

INCORPORAR LA MEDITACIÓN
A NUESTRO DÍA A DÍA,
NOS CAMBIA LA VIDA

**plazas limitadas

- Acceso a vídeos tutoriales de meditación guiada (meditaciones de mañana o tarde/noche)
- Teoría básica sobre la instrucción de meditar: origen, concepto y consejos
- Relación entre respiración y meditación
- Pranayamas: teoría básica y ejercicios prácticos
- Mindfulness: teoría básica y práctica básica
- Teoría y reflexión: gestión emocional y autocuidado
- Acceso audiomeditaciones



TARIFA

129€

(con las dos sesiones individuales
incluidas)

INFORMACIÓN PARA LA RESERVA

(escribir mensaje a instagram

@breathwithanna)

Nombre completo

+

Email

+

Paga y señal

PAGO

Bizum: 657226255

Transferencia bancaria:

ES64 0081 0135 3800 0626 7634

(posibilidad de pagarlo a plazos)

