

TÉCNICA DE CONSCIENCIA CORPORAL



LEA KAUFMAN
MOVIMIENTO
INTELIGENTE

**clases de
prueba con
aporte
voluntario**



Fechas Mayo:

Miércoles 18 de 17:00 a 18:15 horas

Jueves 19 de 10:00 a 11:15 horas

Jueves 19 de 19:00 a 20:15 horas

ven con mat de yoga y ropa cómoda

Una clase de LK Movimiento Inteligente es una poderosa experiencia en donde, a través de moverte con atención y consciencia, tu cuerpo, tu mente y tus emociones se alinean con quién realmente eres. Así; tu postura mejora, tus emociones se armonizan, tu mente se calma y pasas del malestar al bienestar. Y, lo más importante, aprendes a moverte en el mundo interno y en el mundo externo de forma coherente, sana y poderosa, sin copiar un modelo, sino que desde una profunda consciencia de quién realmente eres.

IMPARTIDO POR ANDREA SCHEFFELT



+569 8219 3930

www.andreascheffelt.cl

www.movimientointeligente.com

TERAPEUTA EN LK MOVIMIENTO INTELIGENTE

INSTRUCTORA DE MEDITACIÓN
CONSULTORA MINDFULNESS

Centro Nilkanta - 18 de septiembre 250

Frutillar Alto

TÉCNICA DE CONSCIENCIA CORPORAL



LEA KAUFMAN
MOVIMIENTO
INTELIGENTE

**clases de
prueba con
aporte
voluntario**



Fechas Mayo:

Miércoles 18 de 17:00 a 18:15 horas

Jueves 19 de 10:00 a 11:15 horas

Jueves 19 de 19:00 a 20:15 horas

ven con mat de yoga y ropa cómoda

BENEFICIOS

**Aumentar la consciencia de ti mismo
Aprender a moverte en forma segura
Eliminar dolores y molestias
Sentir, disfrutar y relajarte**

**Mejorar la postura
Crear un vínculo amoroso contigo mismo
Calmar tu mente
Armonizar tus emociones**

IMPARTIDO POR ANDREA SCHEFFELT



+569 8219 3930

www.andreascheffelt.cl

www.movimientointeligente.com

TERAPEUTA EN LK MOVIMIENTO INTELIGENTE

**INSTRUCTORA DE MEDITACIÓN
CONSULTORA MINDFULNESS**

Centro Nilkanta - 18 de septiembre 250

Frutillar Alto