**

 ***CLASES ABIERTAS***

 ***DE BIENESTAR PERSONAL,***

*Estas clases, las puede realizar cualquier persona,*

 *sea cual sea su estado físico.*

 ***¿QUÉ NECESITAS TRAER?***

* *Una esterilla.*
* *Taco, cojín para sentarte en el suelo o bien puedes sentarte en una silla, si crees que vas a estar más cómoda.*
* *Una toalla o mantita para poder arroparte en la relajación, si crees que puedes quedarte fría.*
* *Ropa cómoda.*
* *Y… lo más importante de todo: Trae contigo una actitud abierta a sentir. Deja tus expectativas a un lado. Permítete fluir y conectar con tu intuición y todo lo que vaya sucediendo.*

 ***NO TE QUEDES CON LAS GANAS DE EXPERIMENTARTE.***

 ***CONVIÉRTETE EN TU PROPIA MEDICINA***