

# RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON ÁRBOL DE JADE



|                    |  |
|--------------------|--|
| <i>Facilitador</i> | Paulina Nicolle  |
| <i>Contacto</i>    | paulina@rukarefugio.com  |
| <i>Duración</i>    | 2 horas  |
| <i>Beneficios</i>  | <p><b>Mejora del enfoque:</b> Cuidar el bonsái mientras se practica la respiración consciente ayuda a aumentar la concentración.</p> <p><b>Relajación mental:</b> Reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo una sensación de calma.</p> <p><b>Conexión con la naturaleza:</b> El bonsái actúa como un puente entre el ser humano y el entorno natural, facilitando la introspección.</p> |

**\*\*La sesión comienza con una breve introducción al bonsái de jade, seguido de ejercicios de respiración consciente. Los participantes aprenderán a sincronizar su respiración con movimientos delicados, cuidando el bonsái como una extensión de su propio bienestar.\*\***

| <i>Participantes</i>   | <i>Tarifas</i>          |
|------------------------|-------------------------|
| <i>1 alumno</i>        | 130€ / 4 clases al mes  |
| <i>2 alumnos</i>       | 80€ c/u 4 clases al mes |
| <i>3 alumnos o más</i> | 50 c/u 4 clases al mes  |

*\*Grupos máximo de 8 personas\**

## Que incluye.

- *Planta de árbol de jade.*
- *Materiales para modelar y dar forma.*
- *Manual de instrucciones.*
- *Instructor capacitado.*
- *Técnicas de respiración.*
- *Comida saludable al final de cada sesión.*

**"La combinación de respiración consciente y el cuidado del bonsái de jade permite una inmersión completa en la meditación, promoviendo un equilibrio entre mente y naturaleza."**