**ATB Awareness Through the Body (Despertar la conciencia a través del cuerpo)** 

Aprender a través de la experiencia: A través de una amplia variedad de ejercicios y juegos, Despertar la Conciencia a través del Cuerpo (ATB) ofrece a las personas, oportunidades de integrar y armonizarse alrededor del centro más profundo del Ser de forma sencilla y transferible.

Aprender de la auto-observación: poniendo la atención en lo que uno hace, Awareness Through the Body (ATB) fomenta la atención, la concentración, la relajación y el auto-conocimiento en niños y adultos.

"Adoptando esta actitud de testigo interior la persona no se identifica con ninguna parte de su Ser en particular, sino que encuentra en si misma una presencia libre de todo pensamiento, emoción o sensación física, una presencia desde la cual puede observarse sin juzgarse ni analizarse. La persona puede percibir más claramente la gran cantidad de estímulos que continuamente recibe tanto de su mundo interior como del exterior y descubrir las conexiones existentes entre la mente, las emociones y el cuerpo físico"

**Primera sesión: Domingo 26 de Octubre de 11:00h a 13:00h, gratuito para socios, nos socios 3€…Imprescindible confirmar, solo adultos**

**Ruth: 639864366**