



# Salud, bienestar emocional y belleza de la mujer

Sábado 18 y domingo 19 de junio

## Encuentro dirigido a todas las mujeres dispuestas a hacerse cargo de su propio bienestar

Muchas enfermedades son el resultado final de emociones no expresadas y acumuladas durante años. Cuando nos permitimos reconocerlas y liberarlas, el cuerpo, la mente y el espíritu se sienten limpios y libres.

Cuando mejoramos la alimentación nos desintoxicamos física y emocionalmente, aumentando nuestro respeto por nuestro cuerpo. Comer alimentos sanos es una de las formas más fáciles de crear salud.

En este encuentro aprenderás a reconocer tus emociones y a transformar las negativas en virtudes. Aumentarás tu conciencia corporal, practicarás ejercicios que ayuden al buen funcionamiento de los órganos femeninos. Conocerás que alimentos son los más saludables para la salud femenina. Aprenderás algunos rituales de belleza y cuidados del cuerpo naturales.

### PROGRAMA

- El cuerpo habla: aprendiendo a escuchar el cuerpo y sus necesidades.
- Creando salud a través de la alimentación.
- Salud y bienestar emocional.
- Belleza natural femenina.
- Ejercicios físicos y prácticas para los órganos femeninos.

### LUGAR

Centro Kadar. Segorbe-Castellón. [www.kadar.es](http://www.kadar.es)

### PRECIO

180 euros. (Si realizas tu inscripción antes del 4 de junio 160 euros).

Inscripción 80 euros.

Bancaja 2077 0063 59 1103869365

### ORGANIZACIÓN

Lola Espí: psicóloga integradora, profesora de Hatha y Kundalini yoga, coach de vida y salud.

Begoña Esteban: directora de Viajes Orongo, formada en macrobiótica y medicina oriental, estudiosa de la belleza femenina natural en el mundo árabe.

### INFORMACIÓN

Lola Espí

[lolaespi@hotmail.com](mailto:lolaespi@hotmail.com)

Telf. 645071942

Begoña Esteban · [Viajes Orongo](http://ViajesOrongo.com)

[info@viajesorongo.com](mailto:info@viajesorongo.com)

[sakuma@sakuma.es](mailto:sakuma@sakuma.es)

Telf. 963576307