

Cuerpo Presente, Vida Consciente

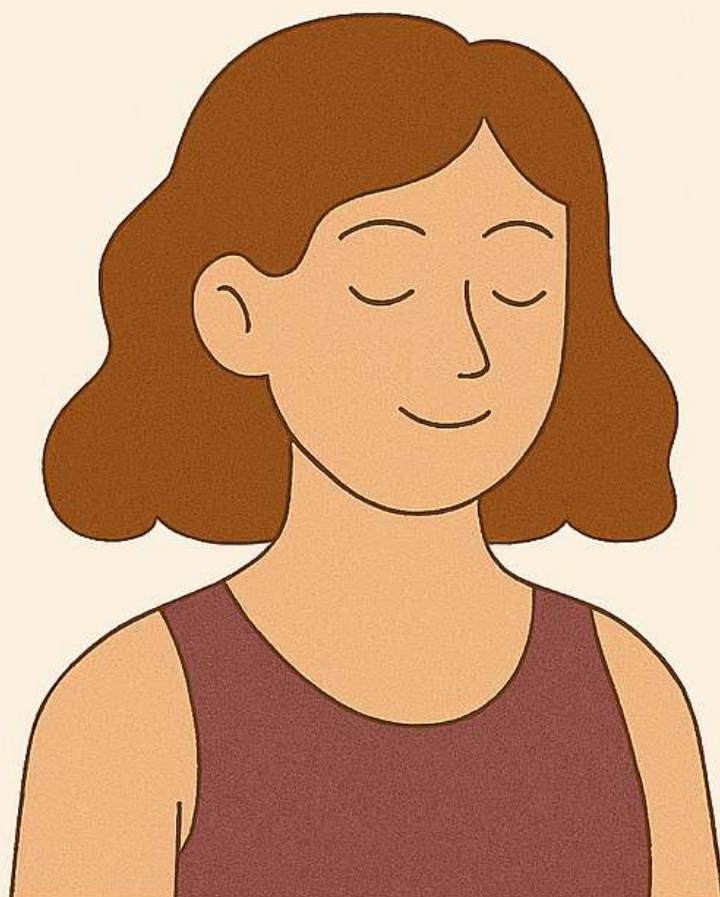
Guía de autorreflexión para una postura
excelente, un cuerpo sin dolor y una
vida con bienestar natural



RHoS

(Reprogramación
Holistica Somática)

Nan Gross



¿Querés vivir todo esto en vivo conmigo?

Todas estas cápsulas de cuidado, conciencia, belleza natural y reprogramación las recreamos juntas en cada encuentro en vivo de mi membresía Cuerpo Libre. Y accedés a una biblioteca con recursos prácticos, amorosos y efectivos para vivir en conciencia, plenitud y alegría.

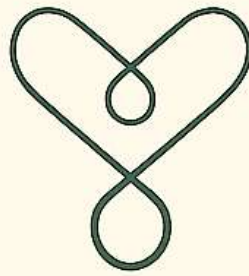
Mantra RHoS

Respiro, siento, me escucho.

Me habito en presencia. Me reprogramo en amor.

Vivo libre, en coherencia y en calma.

Nan gross



Escaneo y Entrada en Conciencia

- ? **Cómo te sientes hoy?**
- ? **¿Tienes alguna molestia crónica o eventual?**
- ? **¿Qué te afecta en lo orgánico o físico?**
- ? **¿Qué te afecta en lo emocional o en tu mentalidad?**





Cuerpo Presente, Vida Consciente

Ejercicios para Calmar el Sistema Nervioso y Conectar con el Cuerpo

Realiza ejercicios para sensibilizarte a las sensaciones de tu cuerpo. Al conectar con tu aliada, la mente, podrás detectar y comprender la información que el cuerpo te va enviando.



Dolores Físicos Comunes

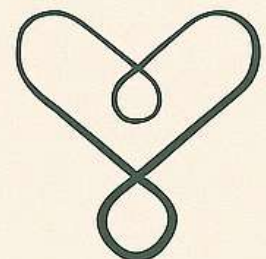
Cervicales, lumbares, rodillas, hombros,
muñeca, tensiones en la mandibula



¿Por qué aparecen estos dolores?

El mal uso del cuerpo y las malas posturas pueden conducir a molestias y patologías.

- ✓ Entiende más sobre el funcionamiento del cuerpo
- ✓ Resuélvelo con ejercicios de fuerza, flexibilidad, movilidad y coordinación



Dolores Físicos Comunes

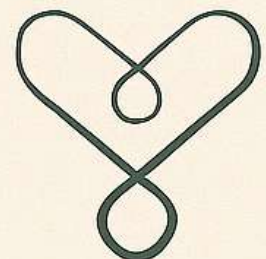
Cervicales, lumbares, rodillas, hombros,
muñeca, tensiones en la mandibula



¿Por qué aparecen estos dolores?

El mal uso del cuerpo y las malas posturas pueden conducir a molestias y patologías.

- ✓ Entiende más sobre el funcionamiento del cuerpo
- ✓ Resuélvelo con ejercicios de fuerza, flexibilidad, movilidad y coordinación



Cuerpo Presente, Vida Consciente

Guía de autorreflexión para
una postura excelente, un
cuerpo sin dolor y una
vida con bienestar natural



Escaneo y Entrada
en Conciencia



Respiraciones Conscientes
y Breathwork



Yoga Facial + Cuello



Conciencia Corporal
y Sistema Nervioso



Dolores Comunes y sus
Causas Profundas



Fuerza, Flexibilidad,
Movilidad y Coordinación

Nancy Gross



Conciencia Corporal y Sistema Nervioso

- 👉 ¿Cómo puedo estar más en coherencia con mi cuerpo?
- 👉 Series de ejercicios para calmar el sistema nervioso
- 👉 Detectar la sensorialidad e información del cuerpo



DESCUBRÍ CÓMO
ESTÁS

FUNCIONANDO...

desde tu propio cuerpo.

**Cuida y optimizá tu hogar,
herramienta y activo
esencial: TU CUERPO**



11-2585-7913



Nangross.ok