

Actividades Retira

INTENSIVO-RESIDENCIAL

VIERNES

17.00h Llegada a la casa

19.00-20.00h Clase Feldenkrais

20.30h Cena

22.30h-23.00h Introducción al Sistema del Sueño
Sounder

SÁBADO

8.00h-9.00h Desayuno

9.30h-10.30h 1ª parte Técnicas diurnas SSS

11.00h-14.00h Clases Feldenkrais

14.30h Comida

Descanso-paseos por la zona

17.00h-20.00h Clases Feldenkrais

20.30h Cena

22.00h-22.30h 2ª parte Técnicas nocturnas SSS

DOMINGO

8.00h-9.00h Desayuno

9.30h-10.30h 3ª parte Conclusiones Técnicas SSS

10.30h-13.30h Clases Feldenkrais

14.00h Comida

16.00h Despedida



8 Clases Método Feldenkrais

4 Sesiones Sistema Sueño Sounder

ESTHER NIECO
FeldenkraisBarcelona.net