



ESPAI DE TAI CHI  
Centro de salud y Desarrollo personal

## CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS



El estrés, las tensiones y los estados nerviosos son los trastornos que más alteran nuestras vidas, nos impiden disfrutar del bienestar y nos imposibilitan lograr un desarrollo personal pleno.

En las clases te ofrecemos las herramientas que necesitas para aprender a **eliminar tensiones y dejar de generarlas**.

Proponemos técnicas y ejercicios fáciles de realizar para aumentar la energía, lograr un mayor autocontrol y toma de conciencia, potenciar la autoestima, el pensamiento positivo y mejorar el rendimiento personal.

Relajación  
Calma



- Pensamiento positivo
- Mejora de la autoestima
- Relajación
- Autocontrol



[www.espaidetaichi.com](http://www.espaidetaichi.com)

Tu  
momento,  
tu espai!