

Tenemos el placer de presentar a
Aerin Alexander

Con el seminario

SISTEMA SUEÑO PROFUNDO®
(Sounder Sleep®)

**Programa de mejoramiento del sueño y Programa
introductorio de entrenamiento de profesores**

Barcelona, 7 y 8 Noviembre 2009



Duerme mejor, siéntete mejor, goza más de la vida. Esto es lo que experimentarás durante y después de este programa de una semana con Aerin Alexander, Profesora Senior del SISTEMA DE SUEÑO PROFUNDO.

EL SISTEMA DE SUEÑO PROFUNDO consiste en movimientos gentiles y placenteros de la respiración y técnicas para **relajar** el cuerpo, **calmar** la mente y **arrullarte** a ti mismo para dormir. De este modo tendrás todo el sueño natural y el descanso que necesitas ¡Sin drogas! El sistema es enseñado actualmente por alrededor de 200 practicantes en 12 países.



COSMOBIOTICAL INSTITUTE

c/. Muntaner 438, 3º, 1ª - Tel. 93 202 15 23 (Imma) - www.cosmobiological.com

Descubre el modo fácil, natural de:

- ✓ **Quedarte dormido** sin esfuerzo a la hora de ir a la cama
- ✓ **Volverte a dormir** después de haber despertado durante la noche
- ✓ **Lograr un sueño** más profundo y reparador

Este Programa de Autocuración, de dos días presenta todas las prácticas y principios básicos del SISTEMA DE SUEÑO PROFUNDO en un formato relajado, tipo retiro. Aprende de tu propia paz en una atmósfera tranquila y amistosa. Todo mundo es bienvenido; no se requiere experiencia previa.

Entrenamiento Continuo de Profesores: Los profesionales de las artes curativas que asistan a este programa serán elegibles para asistir al Programa de Entrenamiento de Profesores que ofrecerá en Barcelona, en el año 2010, Michael Krugman, fundador del SISTEMA DE SUEÑO PROFUNDO (Sounder Sleep®).

Para más información visita: soundersleep.com/Barcelona

No te pierdas esta oportunidad única de aprender el SISTEMA DE SUEÑO PROFUNDO (Sounder Sleep®). ¡Ya sea que tu interés al asistir sea la autocuración, el enriquecimiento profesional o ambos, tu relación con el sueño no va a ser nunca el mismo de nuevo!

Nota: Todos los contenidos están bajo el Copyright © 2009 de Michael Krugman. Todos los Derechos Reservados por Michael Krugman y Aerin Alexander. Sounder®, Sounder Sleep®, y Sounder Sleep System® son marcas registradas de Michael Krugman.

Lugar Seminario del Sueño Profundo:



COSMIOBIOLOGICAL INSTITUTE

c/. Muntaner 438, 3º, 1ª – Tel. 93 202 15 23 (Imma) – www.cosmobiological.com

Hotel Acevi Villarroel
c/. Villarroel, 106
08011 Barcelona

Autobús: 14, 20, 37 y 59

Metro: Línea 1 (parada "Urgell") y Línea 5 (parada "Hospital Clínic")

Horario Seminario del Sueño Profundo:

Sábado 7 y Domingo 8 de Noviembre, de 10:00 a 18:00 horas

Información e inscripciones Seminario del Sueño Profundo:

La cuota de inscripción al curso es de //270€// (Doscientos setenta euros). Para hacer la reserva de su plaza es necesario realizar un ingreso de //70€// (Setenta euros), indicando su nombre y la palabra "Sueño" en la siguiente cuenta bancaria, a ser posible antes del 26 de octubre de 2009.

"La Caixa"
2100-2885-13-0200068635

Los 200€ restantes se pagarán en efectivo al inicio del curso.

info@cosmobiotal.com



COSMOBIOTAL INSTITUTE

c/. Muntaner 438, 3º, 1ª – Tel. 93 202 15 23 (Imma) – www.cosmobiotal.com

Aerin Alexander

Ofrecerá también consultas individuales:



Tratamientos basados en la ciencia de la Kinesiología y en el método *Feldenkrais*® de educación somática: un proceso educativo que, a través de: movimientos fáciles y suaves y una adecuada orientación de la atención hacia los efectos que los mismos producen en los distintos aspectos de la persona, brinda a ésta la posibilidad de mejorar su accionar cotidiano

El alumno, con la ayuda de la maestra, busca tomar conciencia de sus hábitos motores de forma personalizada, entre otras cosas para prevenir dolores asociados a posiciones inadecuadas, o para recuperar habilidades corporales tras un accidente neurológico.

El método se basa en la premisa que el cuerpo es el principal vehículo de aprendizaje de los seres humanos.

Más precisamente se basa en que el movimiento y la conciencia que tomamos de él, es la cualidad que nos permite modificar nuestra acción, mejorando su calidad, bienestar no solo físico pero también emocional y mental.

Lugar Consultas Individuales:

AUREA'S



COSMIOBIOLOGICAL INSTITUTE

c/. Muntaner 438, 3º, 1ª - Tel. 93 202 15 23 (Imma) - www.cosmobiological.com

c/. Sardenya 261-263 (por debajo c/. Valencia) – Líneas metro 5 y 2
(Sagrada Família)
08013 Barcelona

Metro: Líneas 5 y 2, parada "Sagrada Família"

Horario Consultas Individuales:

Jueves 5, de 10:00 a 20:00 h., Viernes 6, de 10:00 a 16:00 h. y Lunes
9, de 10:00 a 16:00 h. - Noviembre 2009

Información e inscripciones de las Consultas Individuales:

El precio de la visita: 130€ (75' de duración), que deberá abonarse por adelantado al menos una semana antes del inicio de las visitas, mediante transferencia bancaria, indicando su nombre y la palabra "Visita Aerin" en el siguiente número de cuenta

"La Caixa"

2100-2885-13-0200068635

COSMOBIOTICAL INSTITUTE

C/Muntaner, 438 3^o1^a

Tel. 932 021 523 (Imma)

info@cosmobiological.com



COSMOBIOTICAL INSTITUTE

c/. Muntaner 438, 3^o, 1^a – Tel. 93 202 15 23 (Imma) – www.cosmobiological.com