

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS INSTITUT MUNTANER & APA

COACHING AIKIDO

A través de coaching (metodologia de gestió del canvi) l'alumne disposarà de les eines per poder gestionar les resistències i les creences limitants.

La fusió d'aquestes dues filosofies de vida conforma el coaching Aikido.

Objectius:

- Valors i coneixement a nivell físic.
- Coneixements i consciència del cos emocional.
- Aprendre a gestionar el dia dia en tots els aspectes de la vida.

Curs:

Novembre 2017 - Maig 2018.

Docents:

Tony Lopez: Professor d'Aikido.

Dia i hora:

Dimarts (16:00h - 17:30h)

Preu:

40€/mes. (Imprescindible ser soci de l'APA)