



INÉS MAZARRASA

## CURSO GESTION EMOCIONAL con método Alba Emoting

### *Una experiencia única e irrepetible.*

Aprende a gestionar tus emociones con un método corporal científicamente testado que te permite regular el estrés, ansiedad, incertidumbre, hartazgo pandémico o situaciones difíciles que estés viviendo ahora, aumentar tu motivación, descubrir emociones que no sueles habitar en tu cuerpo.

Experimentamos desde el cuerpo cómo entrar en las emociones y cómo desbloquearlas, de manera consciente. Comprenderemos la importancia de cuidar nuestras emociones y su gestión, regulando la intensidad emocional, aprendiendo a cambiar emocionalmente cuando lo necesitemos.

**Fechas:** Del 29 de septiembre al 15 de diciembre

**Horario:** Miércoles de 18:30 a 20:00

**Lugar:** c/Buenavista,8 Boadilla del Monte (Coplace)

**Precio:** 150€\* promoción septiembre

**\*Curso elaborado con medidas adecuadas**

**\*Se requiere ropa cómoda**

**Inscripción:** [welcome@inesmazarrasa.com/](mailto:welcome@inesmazarrasa.com/)  
o WhatsApp a 607181107

### Imparte: **Inés Mazarrasa**

Inés Mazarrasa está certificada en Gestión emocional con CL3 **Advanced Certification level por el método Alba Emoting**. Lleva 13 años ejerciendo como coach certificada por ICF e impartiendo cursos de gestión emocional a particulares y empresas en distintos colectivos. Es Facilitadora de Conflictos y Master Coach de Cuerpo y Movimiento.

Más información en [www.inesmazarrasa.com](http://www.inesmazarrasa.com)