

Vuelve a Barcelona este año

**Aerin Alexander**

Con el seminario

**SISTEMA SUEÑO SOUNDER™**

(Sounder Sleep System®)

**Un nuevo programa de mejoramiento del sueño y  
programa de entrenamiento de profesores**

**Barcelona, 22 y 23 de mayo del 2010**



**Duerme mejor, siéntete mejor, goza más de la vida.** Esto es lo que experimentarás durante y después de este programa de un fin de semana con Aerin Alexander, profesora del SISTEMA DEL SUEÑO SOUNDER.

EL SISTEMA DEL SUEÑO SOUNDER consiste en poderosas técnicas para combatir el insomnio, y lo hace de forma accesible para cualquier edad, a través de movimientos gentiles y placenteros de la



**COSMIOBIOLOGICAL INSTITUTE**

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

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!

Descubre el modo fácil, natural de:

- ✓ **Reducir el estrés** y recobrar el bienestar durante el día
- ✓ **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 prácticas y principios básicos del SISTEMA DEL SUEÑO SOUNDER en un formato interactivo. Aprende a descubrir tu propia paz interna en una atmósfera tranquila y amistosa. Todo el mundo es bienvenido; no se requiere experiencia previa.

**Para los que ya asistieron al seminario PARTE I en el 2009, en esta PARTE II vamos a reforzar lo ya aprendido y aprender nuevas técnicas de entrenamiento.**

**Entrenamiento Continuo de Profesores:** Los profesionales de las artes curativas que asistan a este programa se les otorgará un certificado y serán elegibles para asistir al Programa de Entrenamiento de Profesores que ofrecerá en Barcelona Michael Krugman, fundador del SISTEMA DE SUEÑO PROFUNDO (Sounder Sleep®).

Para más información y para leer la entrevista a Aerin en la Vanguardia, "La Contra", haga click aquí:

[www.soundersleep.com/esp/start.php](http://www.soundersleep.com/esp/start.php)



**COSMOBIOTICAL INSTITUTE**

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

## **No te pierdas esta oportunidad única de aprender el SISTEMA DEL SUEÑO SOUNDER (Sounder Sleep®).**

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 Sounder:**

**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 Sounder:**

Sábado 22 y Domingo 23 de Mayo, de 10:00 a 18:00 horas

### **Información e inscripciones Seminario del Sueño Sounder:**

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@cosmobiological.com



**COSMOBIOLOGICAL INSTITUTE**

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

# Aerin Alexander

**Ofrece también consultas individuales:**



**Aerin is licenciada en la ciencia de la Kinesiología y tiene certificaciones en varios sistemas de autocuración a través del movimiento y de la conciencia.**

**Ofrece 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, brindan a ésta la posibilidad de mejorar su accionar cotidiano.**

**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 sino también emocional y mental.**

**Los tratamientos de Aerin no sólo ayudan a aliviar dolores crónicos causados por accidentes o hábitos, sino también a crear un mejor bienestar mental, emocional y energético. Aerin es profesora del *Sistema del Sueño Sounder*™ y trata diversos casos de insomnia ayudando a restaurar el ritmo natural del dormir.**

**Lugar Consultas Individuales:**



**COSMOBIOTICAL INSTITUTE**

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

AUREA'S

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

**Metro:** Líneas 5 y 2, parada "Sagrada Familia"

**Horario Consultas Individuales:**

Miércoles 18 y Jueves 19, de 10:00 a 20:00 h., Viernes 20, de 10:00 a 16:00 h. - Mayo 2010

**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<sup>01</sup><sup>a</sup>

Tel. 932 021 523 (Imma)

[info@cosmobiological.com](mailto:info@cosmobiological.com)



**Aerin Alexander, M.S., GCFP**



**COSMOBIOTICAL INSTITUTE**

c/. Muntaner 438, 3<sup>o</sup>, 1<sup>a</sup> - Tel. 93 202 15 23 (Imma) - [www.cosmobiological.com](http://www.cosmobiological.com)

Aerin Alexander, es licenciada en Kinesiología y es una Guild Certified Feldenkrais Practitioner (GCFP). Ha estado estudiando y enseñando movimiento en clases individuales y grupales durante los últimos 25 años, alrededor de todo el mundo. El foco principal de su trabajo ha sido el de guiar individuos a restaurar su habilidad funcional y recuperar recursos escondidos mediante la expansión de la conciencia kinescética y corporal, y la recuperación del gozo y el placer del movimiento. Aerin tiene experiencia trabajando con desordenes del sueño y está certificada como Terapeuta SOUNDER SLEEP®. Ha sido entrenada por el Dr. Carlos Castaneda y las estudiantes de don Juan Matus en las tradiciones chamánicas del México antiguo, conocidas actualmente como Tensegridad. Ha estado viajando por los dos continentes impartiendo seminarios y clases de Tensegridad durante los últimos 15 años. Es la co-fundadora y conforma el plantel de profesionales de la clínica Tilo Medical & Acupuncture, Los Angeles, California (Para más información, visite el sitio: [www.tilomedical.com](http://www.tilomedical.com))



**COSMIOBIOLOGICAL INSTITUTE**

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