

www.TallerTransposicional.com

**Taller Transposicional**  
**Trainer Mind with P.N.L.**

Quantum Leap Inc. AICC Asociación Internacional de Coaches y Consultores www.ComiteAICC.com

**José Edgardo Escalante**  
Facilitador De Procesos de Cambio

Este ejercicio aeróbico se tiene que realizar una vez por día todos los días, el ejercicio dura aproximadamente 20 minutos, no es necesario que te esfuerces a completarlo.

Sólo haz lo que puedas, si puedes realizarlo completo mejor, pero solo si puedes, recuerda que la consigna es no obligarse a nada, ni estresarse.

Tienes que descargar el audio de la pagina y colocarlo en tu mp3 o en tu reproductor de audio o tu móvil, para escucharlo con auriculares.

Consiste en colocarse ropa liviana, y buscar un lugar agradable, con temperatura templada y donde nadie te moleste por el tiempo indicado. Luego con el audio que habrás descargado comenzarás a bailar al ritmo de la música del audio.

La consigna es que comiences a desarrollar tu creatividad para tu expresión corporal.

Debes moverte al ritmo de la música con expresión corporal libre, la que se te ocurra, la que aguantes, una coreo totalmente libre y divertida.

Sólo juega, baila y diviértete por el tiempo que dure la música.

No tienes que repetir la coreo o los movimientos cada vez que lo realices al ejercicio, siempre tiene que ser libre,

Puedes realizar, si lo deseas y sobre todo si tus posibilidades físicas lo permiten, mas de una vez por día.

La condición es que como mínimo lo hagas una vez al día mientras desarrollas la maratón, luego de finalizada esta, puedes continuar haciéndola.