

1. SER ELEMENTAL 60'

Una charla amena y sorprendente a través de la cual descubriremos que dentro de nosotros hay cuatro formas de sentir, de actuar y de comunicar: tierra, agua, aire y fuego. Hablaremos de cómo potenciarlas y convertirlas en un súper poder.

2. POSTURA VITAL 60'

En este taller vamos a aprender a sentarnos, a movernos y a vivir tomando conciencia de nuestra postura y aprendiendo ciertas prácticas que nos pueden ayudar a recobrar la salud perdida debido a los malos hábitos posturales. Sentir tu cuerpo en todas sus dimensiones te hará recuperar el bienestar.

3. PAUSA-CAFÉ 30'

Tomaremos un respiro y charlaremos relajadamente junto a un té o un café.

4. BIENESTARÍZATE 60'

Finalmente nos relajaremos y conectaremos con nuestros sentidos a través del automasaje, la música y los aceites esenciales. Encontrar un rato diario para el autocuidado se convertirá en algo tan imprescindible que lo tendrás que agendar.

5. DESPEDIDA-CHARLA 30'

Terminaremos charlando con los asistentes y comentando el contenido compartido durante la jornada.



Conectar contigo mismo es un aspecto clave del bienestar. Esta conexión interna implica una mayor conciencia y comprensión de tus pensamientos, emociones, necesidades y valores y fomenta cosas tan importantes como el autoconocimiento, la toma de decisiones consciente, el manejo del estrés o el establecimiento de relaciones saludables.

¿Por qué eligirnos?

► Experiencia y empatía

Nuestros instructores son grandes profesionales con experiencia y conocimientos en los campos en los que imparten las formaciones. Además son apasionados, generosos y empáticos.

► Sabiduría práctica

Defendemos el aprendizaje práctico y experiencial para generar un impacto real. Cada formación y cada taller es exclusivo y está diseñado desde la neurociencia, la creatividad y la experiencia para resultar entretenido, enriquecedor y transformador.

► Nos gusta ponértelo fácil

Adaptamos cada programa a las necesidades específicas de cada grupo. Analizamos la situación y diseñamos formaciones a la carta en contenido, tiempo y estructura.