

1. RE-QUIÉRETE 60'

Una charla en la que abriremos los ojos a la realidad: para recuperar el poder y la fuerza interior tenemos que priorizar nuestro bienestar. Amarnos y autoafirmarnos no es egoísmo. Es lo mejor que podemos hacer por nosotros y por nuestra tribu.

2. CERÉBRATE 60'

En esta divertida charla veremos cómo funciona nuestro cerebro y por qué a veces tomamos decisiones que nos alejan de nuestros objetivos. ¿Qué partes de nuestro cerebro debemos fortalecer y cuáles temprar para potenciarlo y convertirlo en nuestro mejor aliado?

3. PAUSA-CAFÉ 30'

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

4. A DARLE CAÑA! 60'

Terminaremos con un taller en el que sacaremos la energía acumulada y haremos visible la confianza, la fuerza y la autoconciencia corporal a través de ejercicios de defensa personal y de biomecánica tan accesibles y sencillos como sorprendentes.

5. DESPEDIDA-CHARLA 30'

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



En una sociedad cuyo habitat natural es la ciudad y el estado más común es el nerviosismo, la desconexión y la hiperactividad, es necesario volver a conectar con nuestro poder interior física y mentalmente. En esta formación tocamos todos los palos: alma, mente y cuerpo. De aquí se sale, irremediabilmente, con el alma llena y las pilas cargadas.

¿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.