



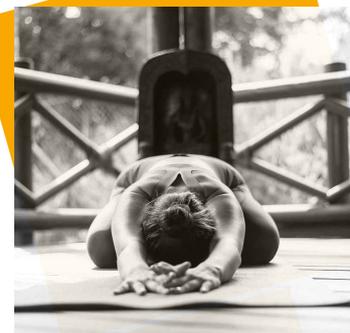
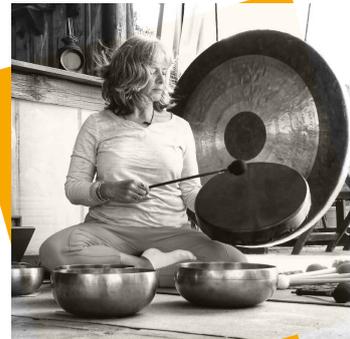
Healthy Weekend

Objetivo

Compartir experiencias sanadoras y salir de la cotidianidad, ideamos una escapada para huir de la monotonía y sentirse bien.

Este healthy weekend apuesta por el coa-ching, la cocina saludable, el yoga y entrena-miento de alta intensidad.

Sabemos que la felicidad no se trata de llegar a la meta, sino de disfrutar el camino... en ese proceso debemos conectarnos de manera consciente con el ambiente, con los alimentos con los sonidos, con la respiración y hacernos responsables de la forma en como llevamos nuestras relaciones.



Nuestros healthy weekends creados para recargarte de energía en un ambiente especial que se alimenta entre sesiones de yoga, coaching, entrenamientos de alta intensidad y talleres de cocina saludable.

Está pensado para quien siente que es momento de sacar su mejor versión a nivel físico, emocional y espiritual.



Bienestar

Coaching
Cocina saludable



Sanación Física

Yoga
Entrenamiento
alta intensidad



Experiencia

Mentoring
Danzoterapia
Aromaterpia
Taller 4 elementos

Una fusión de bienestar, desconexión y contacto con la tierra.

No nos paramos a escuchar qué quiere realmente nuestro cuerpo.

Si te gusta la naturaleza y conocer gente, ya tienes los dos requisitos para unirte al plan



Bienestar

Coaching
Cocina saludable

Baobab
Rediseñate a ti mismo

Beneficios

Healthy Weekend será la puerta para que tu mismo encuentres las herramientas para disfrutar tu camino.



HEALTH COACH

Favoreciendo la autorregulación, transformándote en tu propio COACH

- Cultivando la auto aceptación y el amor hacia uno mismo
- Aprender a quererse y a cuidarse con ejercicio de meditación mindfulness
- Firmando la paz con el cuerpo.



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE BASADO EN MINDFULNESS

Taller

- Que es Mindful Eating.
- Diferencia entre el hambre fisiológico y hambre emocional
- Herramientas sencillas para aplicar Mindful Eating a la vida cotidiana
- Que es la Alimentación Consciente y Natural
- Alimentación Consciente vs Alimentación inconsciente
- Alimentación real vs ultra procesados
- Técnica del S.T.O.P para frenar el impulso de comer sin consciencia.



Sanación Física

Yoga
Entrenamiento
alta intensidad

Beneficios

Healthy Weekend será la puerta para que tu mismo encuentres las herramientas para disfrutar tu camino.



YOGA

Recargate de paz, gratitud y conciencia que surge de escuchar a tu cuerpo desde momento presente, sin juzgarlo, sin evaluarlo, y sin reaccionar a él.

Si no tienes experiencia en o nunca has practicado Yoga no importa, haremos una introducción al principio y luego daremos las instrucciones para las prácticas. Recibirás técnicas sencillas y efectivas para aprender a aplicarlas en la vida diaria.

- Favorece la relajación
- Regulación de emociones
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Regulación de impulsos
- Mejora la concentración y la lucidez.
- Favorece el proceso de toma de decisiones
- Fomenta en las relaciones interpersonales, vínculos más saludables, favoreciendo la empatía.
- Incremento de la autoestima, y el auto concepto



Entrenamiento de alta intensidad

Ejercicios prácticos

Si te aburre tu rutina de cardio tradicional, el HIIT es la forma perfecta de inyectarle un poco de emoción a tu actividad física. Además, obtienes todos los beneficios de las sesiones HIIT en una fracción del tiempo. Además de ser bueno para tu corazón, hay muchos otros beneficios del entrenamiento HIIT.



Experiencia

Mentoring
Danzoterapia
Aromaterpia
Taller 4 elementos

Beneficios

Healthy Weekend será la puerta para que tu mismo encuentres las herramientas para disfrutar tu camino.



Mentoring

El healthy weekend tendrá prácticas de vida saludable y sostenible, herramientas y estrategias para mejorar tu salud y bienestar a través de la combinación de una cocina sana y equilibrada, yoga, pilates, meditación y entrenamientos personalizados.



Terapia de vapor

Aprenderás qué son los aceites esenciales y cómo actúan a nivel terapéutico. Así como la manera de poder utilizarlos en diferentes áreas, formas de uso, diluciones y dosificación.



Taller 4 elementos

Los 4 elementos: aire, fuego, agua y tierra son los principios de la vida y representan los rasgos básicos de tu personalidad.