

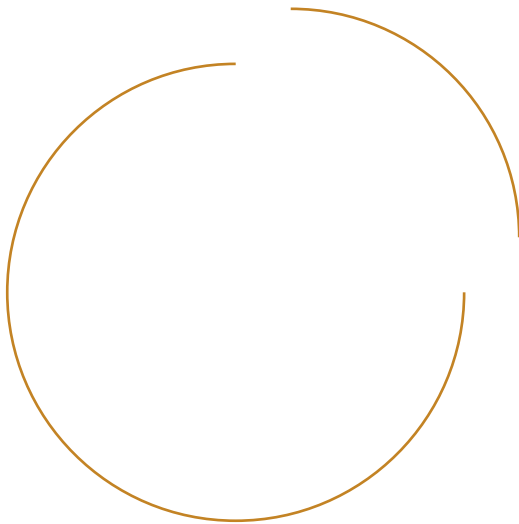
PROGRAMA

Aprende a Cuidarte en 21 días

COMIENZA CUANDO QUIERAS.



CÍRCULO



El Círculo es una iniciativa de Armonía (pensar, sentir, hacer), que mediante la puesta a disposición de información, experiencias individuales y encuentros grupales favorece el cuidado y la belleza. Obteniendo así herramientas para el autoconocimiento, el bienestar individual y la evolución colectiva.

circulobellezaintegrativa.es

PROGRAMA

Aprende a Cuidarte en 21 días

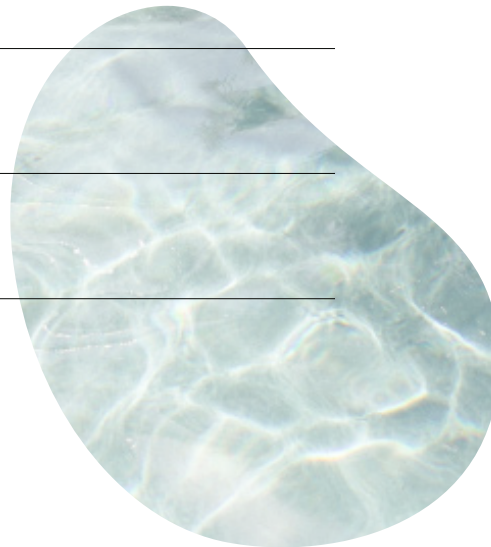
179€

POR SÓLO 9€ AL DÍA

3 SEMANAS. 30 MINUTOS AL DÍA + 3 SEMANAS DE INTEGRACIÓN.

+ DE 80 EXPERIENCIAS INTEGRATIVAS

10 INSTRUCTORES



¿En qué consiste este programa?

Sesiones guiadas y personalizadas a tu ritmo: Nutrición funcional, Consciencia corporal, Psicoterapia, Meditación, Ejercicio físico, Consejos de estilo: belleza e imagen.

AHORA ES MOMENTO DE TI.

Además:

6 sesiones de Yoga Kundalini

6 sesiones de Entrenamiento Personal

6 sesiones de Hipopresivos

6 sesiones de Pilates.

¿Qué objetivo tiene este programa?

21 días para aprender a cuidarte realizando tu mejor versión. Te enseñamos un autocuidado de manera integrativa.

¿Es adecuado para mí? Es adecuado para ti si:

- Deseas encontrar los pilares fundamentales para tu autocuidado y bienestar
- Quieres una transformación 360°
- Te gustaría descubrir y mostrar tu mejor versión
- Buscas el bienestar para ti y tu entorno

Metodología

Plataforma propia de contenidos online, disponibilidad horaria a tu ritmo, creación de una comunidad para dudas y sugerencias, correo con el equipo de instructores, webinars en directo, seguimiento exclusivo y personalizado. Material disponible 6 semanas.

Te proponemos una experiencia que, teniendo como eje tu cuidado y bienestar, se aborda desde diversos enfoques para alcanzar tu equilibrio de manera integrativa.

Ahora es momento de TI.



Programación

EQUILIBRIO FÍSICO:

21 sesiones de 10 minutos de consciencia corporal. Comienza el día conectada a tu cuerpo.

NUTRICIÓN FUNCIONAL:

Descubre una alimentación adaptada a tu realidad y tus objetivos. Consejos, recetas y un nuevo enfoque que te ayudará a estar en tu peso ideal sin presiones.

ARMONÍA EMOCIONAL:

Propuestas semanales guiadas. Ejercicios que te ayudarán en tu autoconocimiento.

CALMA MENTAL:

Conoce los secretos de la meditación. El aquí y ahora también es para ti

Y ADEMÁS:

Tips de BELLEZA.

Consejos de IMAGEN.

Material extra para conectarte a tu ritmo. A tu disposición 24 horas los 21 días

6 sesiones de Yoga Kundalini.

6 sesiones de Entrenamiento Personal.

6 sesiones de Hipopresivos

6 sesiones de Pilates

Documentación descargable.

3 Webinars en directo.

Atención y seguimiento personalizado.

Un equipo para guiarte durante tu transformación

El Círculo te proporciona la ayuda personalizada de los mejores expertos en distintas áreas para que la transformación sea integrativa y enriquecedora.

BIENESTAR*BELLEZA*IMAGEN



www.circulobellezaintegrativa.es/nosotras

**Ana Arribas
Cecilia García
Fátima Priego**



ANA LÓPEZ

Siempre ha buscado conocer más acerca de las leyes y de los procesos que suceden en el ser humano y en la naturaleza. Aunque su base es la psicología, no ha parado de buscar en otras fuentes que le ayuden a entender el propósito de la vida.



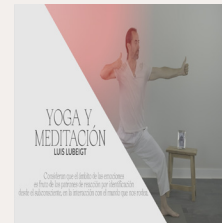
MONTSE REINA:

Enfermera en Nutrición Funcional. Después de diversas alergias alimentarias, Montse inició el camino en busca de su propia sanación y fue así como descubrió que cada bocado de nuestra alimentación ayuda a sanar.



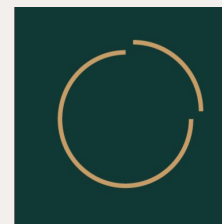
ADRIANA SEMPRÚN

Lleva más de 15 años impartiendo clases y, ahora lo hace centrada en la técnica corporal aplicada. Además enseña danza, pilates y yoga. Es bailarina, coreógrafa y organizadora de eventos. Busca una consciencia corporal colectiva.



LUIS LUBEIGT

Comenzó a meditar iniciado por el Maestro Prem Rawat. Entrenador personal. Naturópata, Nutricionista Ortomolecular, Kinesiólogo, Iridólogo e Hidroterapeuta de colon. También es Profesor de Yoga Kundalini y organiza viajes a la India.



- CARLOS CASTILLO: Hipopresivos

- CRISTINA DE LA OSSA: Pilates

- NACHO LÓPEZ: Entrenador personal.

CONTACTO

Tel. 633193882/969409811

hola@circulobellezaintegrativa.es

circulobellezaintegrativa.es

[@circulobellezaintegrativa](#)

DIRECCIÓN

Plaza de la Hispanidad 1, 1º Derecha
(Edificio Caballer)

CÍRCULO