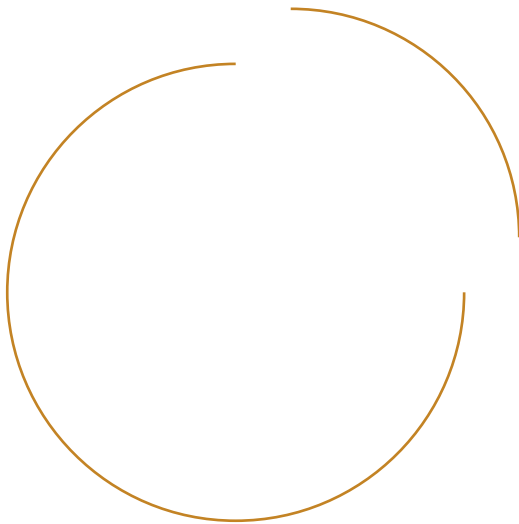


PROGRAMA

3 Días de Armonía y Bienestar

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

3 Días de Armonía y Bienestar

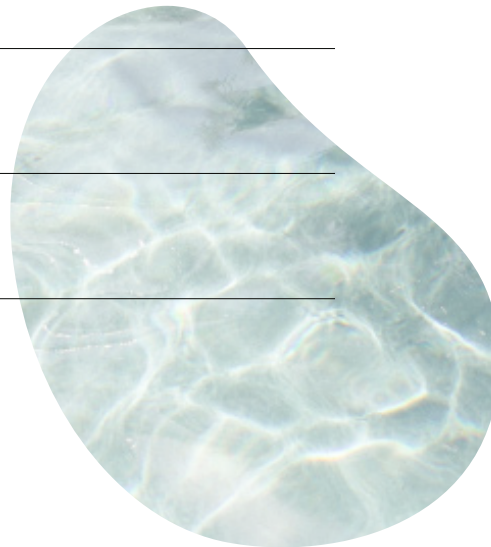
49,95€

ACOMPañAMIENTO INTENSIVO

3 DÍAS DE AUTOUIDADO INTEGRATIVO.

+ DE 20 EXPERIENCIAS INTEGRATIVAS

10 INSTRUCTORES



¿En qué consiste este programa?

Un Método Intensivo de Bienestar, Belleza y Cuidado. Acercamiento de varias disciplinas con sesiones guiadas y personalizadas a tu ritmo: Nutrición funcional, Equilibrio Energético y Consciencia corporal, Psicoterapia, Meditación, Ejercicio físico, Consejos de estilo: belleza e imagen.

AHORA ES MOMENTO DE TI.

Además:

2 sesiones de Yoga Kundalini

1 sesión de Entrenamiento Funcional

2 sesiones de Pilates.

¿Qué objetivo tiene este programa?

3 días pensados para TI, donde tu autocuidado, belleza y bienestar son las claves para mostrar tu mejor versión. Encontrarás propuestas tanto de relajación como de activación, ambas positivas. Con ellas, equilibrarás tu energía.

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

- Si sientes que necesitas "resetear" y volver a comenzar.
- Quieres regalarte 3 días de calma.
- Te gustaría activar tu forma física
- Deseas introducir conocimientos de nutrición más saludables..
- Te gustaría descubrir y mostrar tu esencia
- 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, directos en RRSS con nuestros profesionales, seguimiento exclusivo y personalizado. Material disponible 3 días + 1 de regalo.

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 ENERGÉTICO:

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

NUTRICIÓN FUNCIONAL:

Acercamiento a 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:

6 propuestas de psicoterapia con 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 3 días

2 sesiones de Yoga Kundalini.

1 sesiones de Entrenamiento Funcional.

2 sesiones de Pilates

Documentación descargable.

Directos en nuestras RRSS.

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

**Cecilia García.
Ana Arribas.
Fátima Priego.**



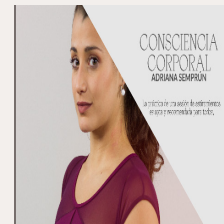
ANA LÓPEZ

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.



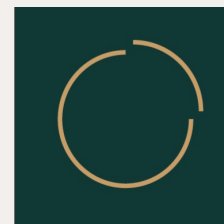
ADRIANA SEMPRÚN

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.



- CONSUELO CARRALERO: Psicóloga

- 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