

TE ACOMPAÑO POR 1 MES

- Sesiones semanales, de duración de 1 hr 1/2 cada una, previamente agendadas (vía zoom).

Comenzaremos con una encuesta y ficha de salud para proponernos la meta a alcanzar.

- Recetas saludables, preparadas en cada sesión y enfocadas a tu necesidad.
- Membresía al Canal de Telegram de Estilos de Vida (con textos, Meditaciones, Audios, Consejos, Videos de Estilos de Vida)..
- Revisión de despensa y refrigerador en casa.
- Conversación en torno a la alimentación, nuevos hábitos y **"Alimentación Primaria"** (emociones, afectos, trabajo, ejercicio físico, Amor Propio.)

* Descuento especial a las prácticas de Hatha Yoga.

Valor programa individual de 1 Mes x 4

- Cuatro sesiones, Una sesión semanal, de duración de 1 hr 1/2 cada una, previamente agendadas (vía zoom).

\$ 100.000

(4 sesiones)

Valor programa individual de 1 Mes x 8

- Ocho sesiones, dos sesiones semanales, de duración de 1 hr 1/2 cada una, previamente agendadas (vía zoom).

\$ 170.000

(8 sesiones)



ESTILOS DE VIDA

TE ACOMPAÑO POR 3 MESES

Los procesos importantes de la vida toman su tiempo, es necesario que sea así, para anclarlo a la vida, hacerlo propio y encajarlo en nuestro diario vivir.

En esto es fundamental el soporte de tu entrenador, sabiendo que constantemente necesitamos el "Vamos", sobre todo en los días difíciles cuando todo nos cuesta.

En el camino de acompañamiento de 3 meses construimos una relación de confianza, un ir nutriendo los vacíos y dudas en búsqueda de la mejor salud y plenitud contigo mismo.

Entendiendo que cada uno es un universo, tus necesidades de apoyo muchas veces van enfocadas a fortalecer el Amor Propio. Partimos por el Cuerpo físico, Moverlo, Nutrirlo, pero entendemos que eso es solo un reflejo de lo que ocurre dentro. En lo más sutil hay una conexión energética y espiritual que abordar.

Somos Luz y necesitamos nutrirnos de Luz.

- Sesiones semanales (acordadas previamente), de duración de 1 hr 1/2 cada una (vía zoom).

Comenzaremos con una encuesta y ficha de salud para proponernos la meta a alcanzar.

- Recetas saludables, preparadas en cada sesión y enfocadas a tu necesidad.

- Membresía al Canal de Telegram de Estilos de Vida (con textos, Meditaciones, Consejos, Videos de Estilos de Vida, audios).

- Revisión de despensa y refrigerador en casa

- Conversación en torno a la alimentación, nuevos hábitos y "Alimentación Primaria" (emociones, afectos, trabajo, ejercicio físico, Amor Propio.)

* Descuento especial a las prácticas de Hatha Yoga.

Valor programa individual de 3 Meses.(12 sesiones)

1 sesión semanal

\$ 240.000 (12 sesiones)

Valor programa individual de 3 Meses.(24 sesiones)

2 sesiones semanales

\$ 420.000 (24 sesiones)



ESTILOS DE VIDA