

“Camino hacia la plenitud”

A través de Telegram y Whatsapp

Un viaje
a tu
interior

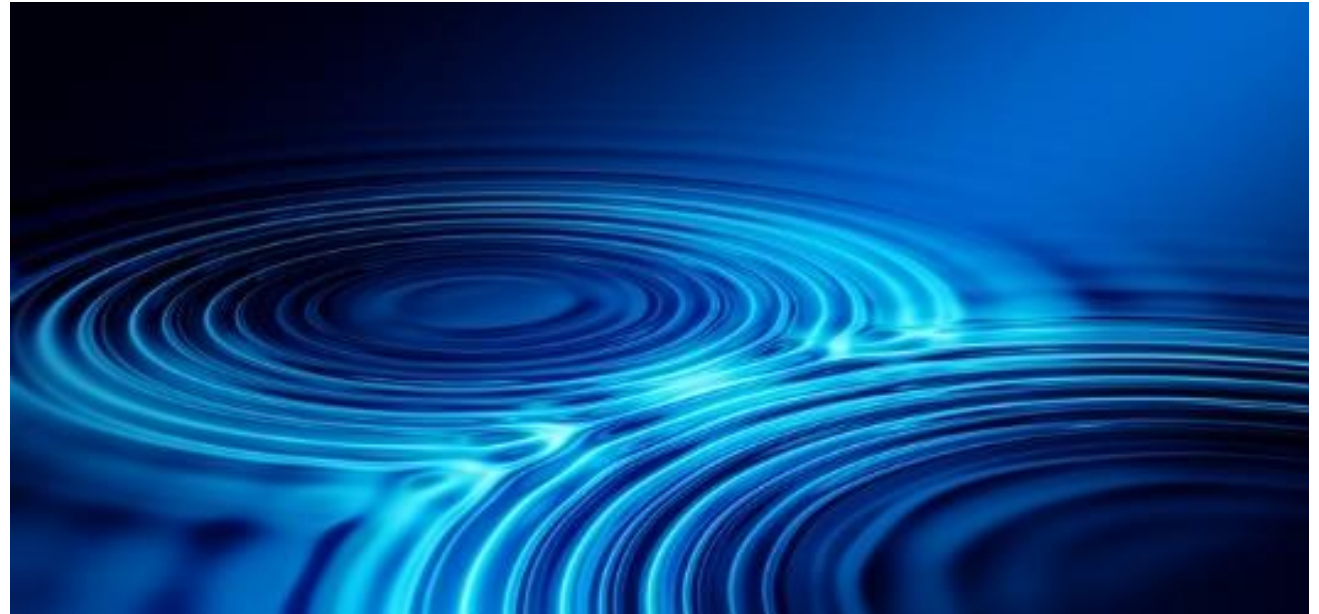
Programa de
40 días



Un espacio para conocerte

“Un viaje de autodescubrimiento”

- ✓ **Durante 40 días * recibirás un tema que te permitirá profundizar en ti y conocerte un poco más.**
- ✓ **Con lecciones que recibirás a través de la plataforma **Telegram** o/y en un grupo de **Whatsapp**.**
- ✓ **De forma individual y a tu ritmo irás integrando los contenidos y realizando las actividades que te propongo.**
- ✓ **Podrás **compartir** dudas y experiencias.**



* La cuarentena es una oportunidad para establecer una práctica y cultivar hábitos por 40 días.

Si quieres... puedes cambiar tu VIDA, sólo te hace falta ACCIÓN.



- ✓ **A ti que quieres mejorar y conseguir mayor bienestar.**
- ✓ **A ti que quieres conocerte más.**
- ✓ **A ti que quieres trabajar en ti.**
- ✓ **A ti que quieres dedicarte un tiempo cada día para estar contigo y reflexionar.**
- ✓ **A ti que te importa realmente quién eres.**
- ✓ **A ti que piensas en “ti” cómo algo importante.**

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

OBJETIVOS

- ✓ **Conocimiento más profundo de tu personalidad.**
- ✓ **Adquirir un hábito de conexión contigo.**
- ✓ **Despertar y poder ver las cosas de una manera diferente.**
- ✓ **Desarrollar un camino de crecimiento personal.**
- ✓ **Comenzar cada día como si fuera un nuevo día y vivir con atención cada tema.**
- ✓ **Sembrar semillas en tu corazón que te permitan conseguir un mayor bienestar.**
- ✓ **A través de la presencia, expandir tu conciencia, repercutiendo en la manera de fluir y ver las cosas que te rodean**

Desarrollo a través de grupo de Telegram y/o Whatsapp:

✓ **A primera hora del día tendrás a tu disposición un tema diferente, para que a tu propio ritmo puedas trabajarlo durante el día y consolidando los aprendizajes, día a día. Las herramientas con las que contarás son:**

- ✓ **Lecciones para trabajar los contenidos.**
- ✓ **Audios**
- ✓ **Videos**

(Utilizaremos el formato en audio y por escrito para que te resulte más fácil seguir las clases.)

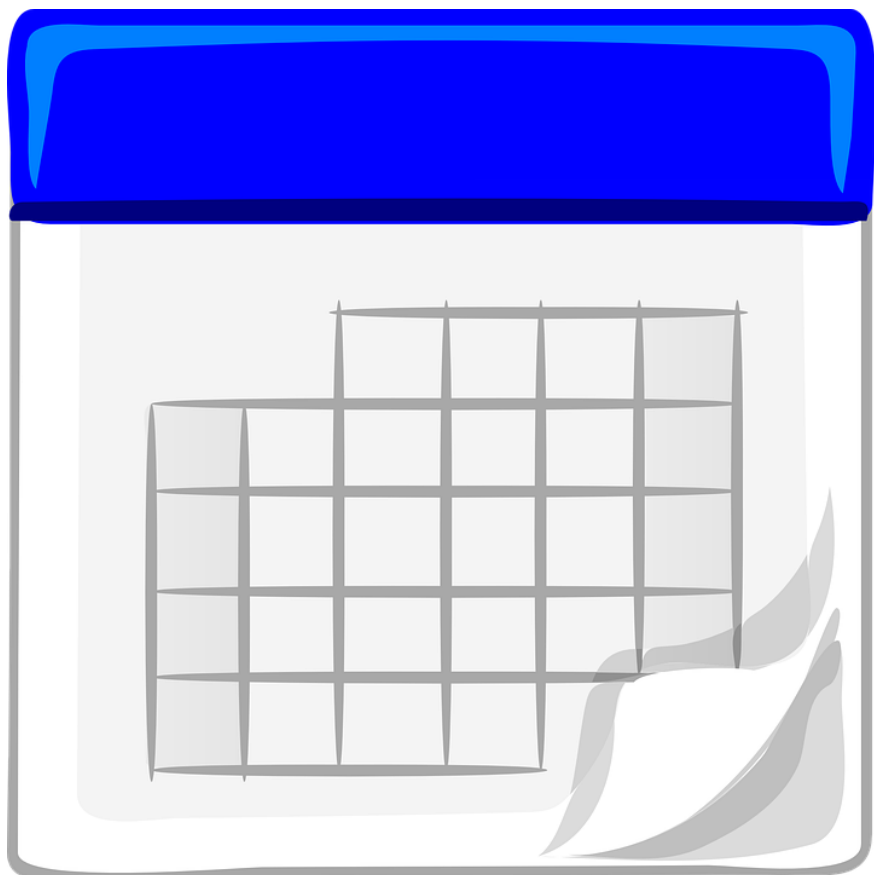
Técnicas utilizadas:

- ✓ **Método Louise L. Hay**
- ✓ **Mindfulness**
- ✓ **Motivación**
- ✓ **...**

Grupo

Podrás compartir tus dudas y experiencias.

El estar juntos en un grupo nos da más empuje para seguir y avanzar en el camino.



**Nuevas ediciones
todos
los meses**

CUANDO

Paula García Pérez



Coach, Facilitadora talleres crecimiento personal y Mindfulness. Especializada en técnicas energéticas, sonido y masaje.

Apasionada con este proyecto recién “salido del horno” y poniendo todo de mi parte para que cada uno obtenga “lo mejor”.

Creo en las personas y acompaño desde “el corazón”.

Mi carrera profesional comenzó en el mundo financiero donde trabajé durante 27 años. En enero de 2014 decidí dedicarme totalmente al mundo de las personas y poner en practica mi formación, conocimientos y experiencias en el campo del desarrollo humano. Desde mayo de 2019 dirijo el Centro de Bienestar Paula García, ubicado en la Sierra Norte de Madrid. Un espacio donde se realizan actividades individuales y grupales con el objetivo de conseguir un mayor bienestar, entre otras: Yogaterapia, Meditaciones, Conciertos de sonido, talleres de desarrollo personal y Mindfulness.

Formación: Coach personal y de equipos, Terapeuta y Maestra de Reiki Federada, Facilitadora Autorizada de talleres de crecimiento personal método Louise L. Hay, Monitora de Risoterapia y Lider Yoga de la Risa, Sanadora por arquetipos, Terapeuta Técnica O.D.I.N.E., Facilitadora y Lectora Registros Akáshicos. Monitora de Mindfulness, Formada en Mindfulness y Compasión por la UAM. Técnica Metamórfica, Masaje facial japonés, Masaje indio y Masaje japonés en silla. Quiromasajista. Formada en primer nivel de terapia Layasónica (terapia de sonido de cuencos de cuarzo y diapasones) y taller de sonido con cuencos tibetanos. Profesora de Yogaterapia. Licenciada en Ciencias Empresariales.

Facilitadora

Testimonios



“Yo quiero decirte que para mi este camino me está viniendo muy bien , en especial porque me da paz y día a día me está haciendo revivir los valores que me han dejado mis papis , también estoy conectando mucho con mi interior y con lo que siento y lo que necesito.

Doy gracias por los maestros que he tenido y que siguen siendo allí donde estén Juntos “ mis papis “

Necesito ser feliz y estoy preparada para serlo !!!!!

Decirte que todos los días escribo “

“Es un curso muy completo, dinámico y práctico. Me hace reflexionar sobre muchísimas cosas, es un descubrimiento interior día a día. A mí me lleva a replantearme mis prioridades, valorar en profundidad aspectos como la gratitud, el estar en el presente o la respiración. Es mágico, de verdad.”



PRECIO DEL CURSO 99 euros

PROMOCIÓN ESPECIAL 27 euros

INSCRIPCIONES:

- A TRAVÉS DE FORMULARIO DE CONTACTO DE LA WEB

<https://centrodebienestarpaulagarcia.es/contacto>

- Por CORREO:

centrobienestarpaulagarcia@yahoo.com

- Por TELEFONO: 686613043 Whatsapp

Realizamos el curso con un mínimo 10 personas

¡Plazas limitadas! Si estás interesado haz la reserva

INSCRIPCION Y PRECIO

Sígueme en redes



www.facebook.com/centrobienestarpaulagarcia/

<https://www.facebook.com/paula.garciaperez.73>

<https://www.facebook.com/paula.facilitadoralouisehay/>



<https://www.linkedin.com/in/pgarciap/>



@centro_paula

@PaulaHayTeacher



<https://www.instagram.com/centrobienestarpaulagarcia/>

 **YouTube** **Coaching del alma**