

Sábado 21 de Mayo | Málaga

Semillas de transformación

Un encuentro presencial donde tú vas a ser la primera.

Organizado por Trinidad Reina y Lina Cruz



Regálate un día completo para ti donde.....:

- Podrás aprender nuevas herramientas para trabajar tu Autoconocimiento y Amor Propio.
- Hablaremos de los principales tips del Autocuidado.
- Podrás iniciarte en una vida más equilibrada gracias al Mindfulness y la meditación.

Todo esto en un entorno en plena naturaleza donde poder parar, disfrutar y aprender entre mujeres como tú.

¿QUIÉNES SOMOS?



Trinidad Reina

Coach personal

Desde hace más de dos décadas trabajo para una Agencia Publica de la JA pero siempre supe que quería hacer algo más. Cuando mis hijos se hicieron más mayores me formé como coach y decidí reinventarme después de los 45 años. Ahora soy coach personal y acompaño a mujeres a que a través de las preguntas encuentren sus respuestas, reconectando así con sus fortalezas y con todo su potencial para que dejen de sentirse las ultimas de la fila.

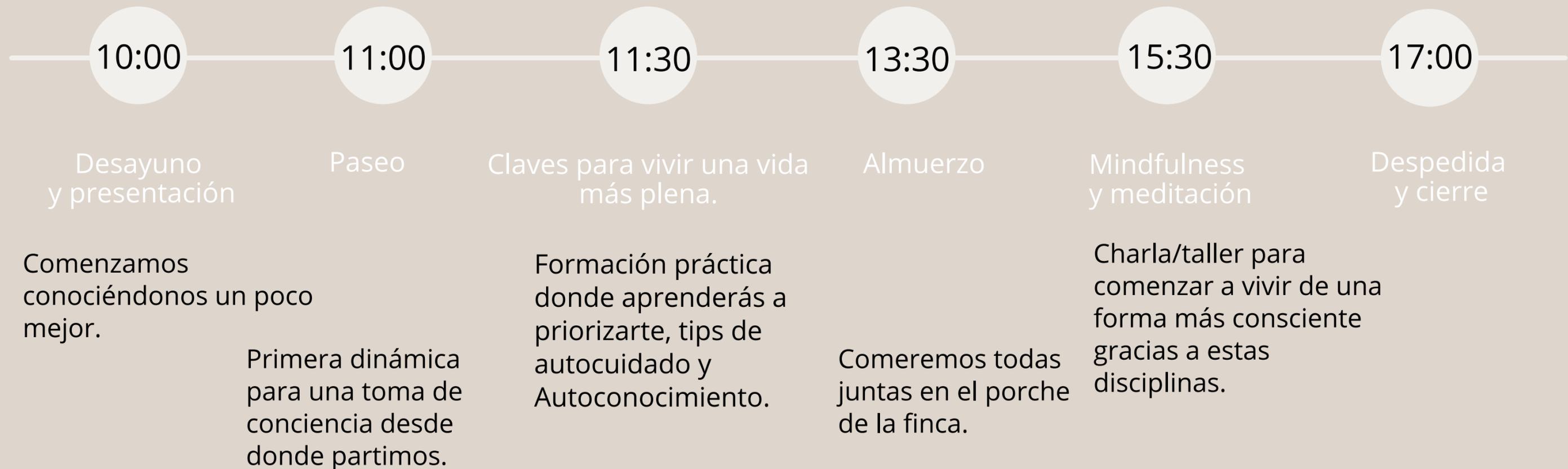


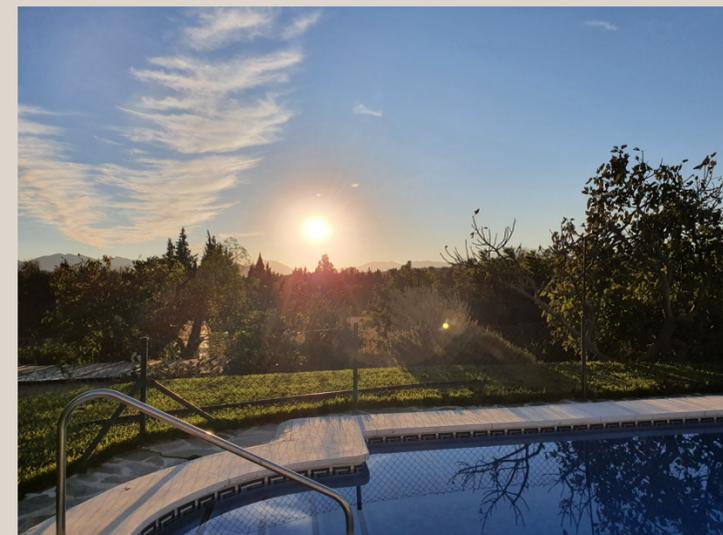
Lina Cruz

Consultora de Mindfulness, Terapeuta
y Coach integrativo.

Después de dedicar más de 20 años al mundo empresarial, en mis 40 sentí la necesidad de dar un giro personal y profesional. La vida que es sabia, me dio la oportunidad de parar y en 2012 comencé mi incursión en el mundo del crecimiento personal. Cuando percibí la transformación que se estaba produciendo en mi manera de estar en el mundo, sentí la necesidad de compartirlo y ofrecerlo al mundo. Desde 2017 acompaño a bellas almas en sus procesos de desarrollo y transformación personal desde distintos abordajes.

La agenda del día de (10 a 17 horas.)







A las 10:00

Desayuno de bienvenida y presentación.

A las 10:00 dará comienzo el desayuno de bienvenida y haremos las presentaciones para conocernos mejor.

Nuestra misión es crear un clima de intimidad, confianza y conexión en el que aportemos valor las unas a las otras.



A las 11:00

Paseo consciente.

Daremos un paseo por la finca y descubriremos que es lo que necesitas para comenzar a sembrar tus primeras semillas de transformación.

Lo acompañaremos con la lectura de un cuento.

A las 11:30

Formación práctica:

Sientes que vas siempre corriendo por la vida queriendo atender a todos y a todo, estresada, malhumorada y agotada física y mentalmente.



- ¿Te has parado a analizar como está tu vida actualmente para poder así hacer algunas mejoras?
- ¿Tienes claro lo que tienes que sacar de tu mochila que te está frenando y que tienes que poner en ella para que te impulse?
- ¿Te gustaría conocer que hábitos incorporar a tu rutina diaria y así dedicarte más tiempo para ti?

Esto es lo que haremos juntas durante esta formación 100% practica. Siempre es un buen momento para sembrar las primeras semillas.



A las 13:30

Almuerzo grupal:

Hemos diseñado un delicioso almuerzo con productos saludables, locales y de calidad, además muchos de ellos serán procedentes de nuestro huerto.



A las 16:30

Charla / Taller

La práctica de Mindfulness te va a ayudar a parar y poner el foco en ti para recuperar tu poder personal y conectar con tu sabiduría interior.

Así, atendíéndote y reconociéndote vas a incorporar la calma, la libertad y el equilibrio en tu vida y abrir un espacio para tu autoconocimiento, autocuidado y amor propio.

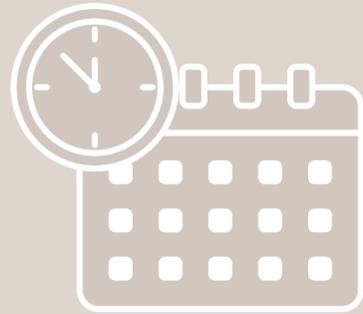
Esto es lo que incluye el evento:

- 01 Desayuno de bienvenida.
- 02 Formación práctica de 120 minutos sobre Autoconocimiento, Amor Propio y Autocuidado.
- 03 Almuerzo diseñado con productos locales y de nuestro huerto.
- 04 Charla taller de 60 minutos para iniciarte en la práctica del mindfulness y la meditación.
- 05 Despedida y sorpresa final.

Y sobre todo, mucha alma y cariño en nuestra 1ª edición de Semillas de transformación.

Precios y condiciones de compra

- 1 El precio del taller es de 59€.
 - 2 Tu plaza estará reservada haciendo un primer ingreso de 39€.
 - 3 Los 20€ restantes se deberán abonar un semana antes del taller.
 - 4 En caso de cancelación con una semana de antelación se devolverá el 50% del importe.
-



Sábado 21 de Mayo

(de 10:00 - 17:00)



Finca La Jacaranda

(Ubicación enviada por WhatsApp)



Grupo reducido

(Máximo 10 mujeres)

Trinidadreinacoach@gmail.com

lina@linacruz.es



