



JORNADA REGENÉRA-TE

Recupera tu vitalidad, conecta con tu inteligencia corporal y encuentra tu equilibrio emocional



28 de Mayo 2022

Casa Santa Elena | Santa Maria de Solius, Girona

Si te sientes cansad@, preocupad@, con tensión, estrés y poca energía vital, en el que además tu cuerpo se manifiesta con síntomas cómo insomnio, agotamiento, cefaleas, dolores musculares, vértigo y también tienes dificultad en mantener hábitos saludables...

¿Has pensado invertir tiempo en ti para recuperar tu energía y vitalidad?

Si sientes que necesitas parar, dedicarte tiempo para equilibrar tu sistema nervioso y emociones, recuperar la sabiduría de escuchar tu cuerpo, aprender qué alimentación es adecuada para ti y cómo detoxificar tu cuerpo esta primavera.

¡REGENÉRA-TE es para TÍ!

Una jornada en la que experimentarás el arte del autocuidado físico, corporal y mental para aumentar tu vitalidad este verano. Un espacio para REGENERAR-TE en todos los sentidos y descubrir el poder de los aceites esenciales para equilibrar tus emociones y compartir con más personas la capacidad de volver a disfrutar de cada momento y de TI.

10h. Hora de llegada

10:30h a 11h. Bienvenida Healthy: Regenera-te y descubre-te

11h a 12:30h. **Alimentación, detoxificación y vitalidad**

Aprenderás y experimentarás qué tipo de alimentación y hábitos saludables te ayudarán a regenerarte y recuperar tu vitalidad.

Además descubrirás qué alimentos y nutracéuticos puedes utilizar para la detoxificación del organismo..

Elvira García. Enfermera, Coach nutricional, PNIE. Fundadora de Art Cool Salud



12:45h a 14:15h. **Conecta con tu inteligencia corporal**

¿Qué es la inteligencia corporal y para qué nos sirve?

En esta sesión aprenderás y experimentarás a nutrir tu energía

física, calmar a la radio-mente y regenerarte a través del poder de tu inteligencia corporal.

Miriam Díaz. Terapeuta psicocorporal. Fundadora de Inspira Movimiento y Las Amancias.



14:30h a 16h. Comida Healthy

16h a 16:45h. Mindful walking: el arte de caminar consciente

17h a 18:30h. **Aromaterapia y emociones**

Descubrirás qué es un aceite esencial, sentirás la relación entre el olfato y las emociones y aprenderás a utilizar la aromaterapia para conseguir un mayor equilibrio emocional.

Laura García. Terapeuta de Medicina China. Experta en fitoterapia y aceites esenciales.



18:30h a 19h. ¿Cómo te vas de regenerad@?

Incluye: material de la jornada, comida, tentempiés saludables y
¡detalles sorpresa! Además de 1 semana de acompañamiento grupal
para realizar una detoxificación del organismo.

¡Las primeras 15 personas en inscribirse tendrán un **17%** de descuento!

188 €

PRECIO: 225 €

Inscripciones:

hola@artcoolsalud.com o 678282246

(para formalizar la inscripción es necesario el abono del 50% del precio total)

¿Cómo llegar?



DESCÁRGATE ESTE PROGRAMA

