



ESCOLA per *APRIMAR-se*

coaching

emocions

dieta

moviment

INSCRIPCIÓN:

- En **Farmacia Rovira**. Passeig de Cordelles, 78-80 Cerdanyola
- Envía un correo fundacion@fundacionrovira.org

NOU CURS : ABRIL'18

APÚNTATE!
.....y por que no?



MUJER – BIENESTAR - NUTRICION

Una manera diferente de estar sana



Actividad:

Ofrecer un programa de adelgazamiento y bienestar con un modelo de trabajo diferente, y alternativo, buscando motivación a largo plazo.

Objetivo :

Enseñarte a estar SANA. El sobrepeso, puede tener diversos orígenes.

Genético, hábitos-conducta, y emocional.

Nuestro programa, se basa en enseñar a estar sano, desde el programa del equilibrio emocional. Trabajando la autoestima, reforzaremos la auto aceptación, por tanto la autoimagen; adquiriendo los conceptos básicos de nutrición integrándolos en su día a día.

El objetivo es apartarnos de la mentalidad de “hacer dieta”, ya que ello nos hace estar constantemente controlando lo que comemos. El control genera ansiedad y finalmente comer en exceso.

Hay evidencias científicas que demuestran que la repetición constante de dietas, causa sobrepeso (Dr. Luis Navarro)

3 x 4

3 Cerebros

MENTAL

EMOCIONAL

CORPORAL

4 Areas

NUTRICION

EMOCION

ACTITUD

MOVIMIENTO

12 pasos



Nuestro organismo, es una máquina perfecta.

Perder peso es la consecuencia de vivir de forma equilibrada nuestra vida desde los ámbitos:

mental-emocional-corporal

Cómo?

Equilibrando el sistema emocional, cambiando ciertos patrones mentales, reprogramando hábitos corporales y mejorando la relación con la alimentación.

Poner la consciencia en el cambio, de forma prolongada, ayudará en el camino hacia el bienestar de la persona.

coaching

emociones

dieta

movimiento

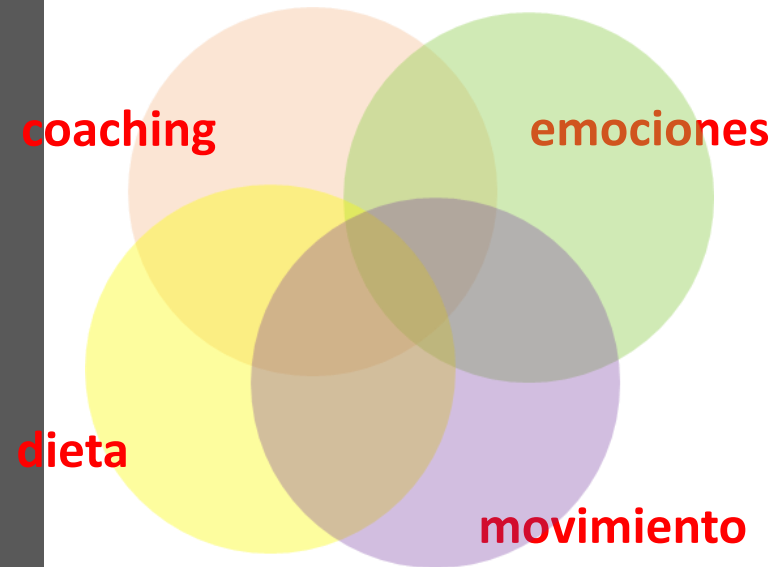
Quienes somos?

Sandra Varela: Area coaching actitudinal

Rocio Ortiz: Area dietas - nutrición

Fabian Ballesteros: Area movimiento

Merixell Margarit: Area emocional Bazi Life Coach



Cuando?

3 meses

abril-mayo-junio'18

Movimiento :	Lunes : 19:00**20:00 -	sesión grupal
Coaching:	Jueves: 19:30**20:30 -	sesion grupal
Emoción:	a concretar (*)	sesión individual
Nutrición:	a concretar (*)	sesión individual

(*) horarios a concretar con profesional

Coste?

100€ reserva plaza + 300 € al inicio actividad

Transferencia bancaria: ES49 2100 0538 2902 0026 0660

Indicar: **Nombre-Apellidos-Actividad: Escola per Aprimar-Se**
Enviar comprobante: fundacion@fundacionrovira.org
Tef. 607 029 755

