



PROGRAMAS INDIVIDUALES CICLOS CONSCIENTES

Alivia y sana dolores y molestias de la regla de forma natural, conectando con tu fuente de energía y creando más armonía y equilibrio en tu día a día.

MINI RETIRO CICLO

Sumérgete en una práctica para cuerpo y alma, conociendo las claves para aliviar y prevenir dolores relacionados con el ciclo.

INMERSIÓN

Aprende la herramienta número 1 que las mujeres necesitamos para crear salud y bienestar a todos niveles.

SUMERSIÓN

Descubre el poder femenino que reside en el ciclo, y asegura la incorporación de prácticas y hábitos que apoyan tu salud integral y desarrollo personal

En los tres programas aprenderás herramientas claves y varios *mapas* para explorar tu ciclo. Tocaremos temas como tu biología, tus temporadas internas, la nutrición, tus hábitos diarios, el movimiento. Abordaremos los diferentes aspectos de tu vida y de tu ciclo de forma integral con el fin de aliviar molestias y dolores relacionados con la regla y vivir un proceso de transformación personal a nivel físico, emocional y mental.

Ofrecen un proceso de coaching personal y holístico, de aprendizaje, autoexploración y crecimiento, con la diferencia de ser 2 días intensivos, 3 meses con 8 sesiones individuales, o 3 meses con 12 sesiones individuales y más seguimiento personalizado.



MINI RETIRO CICLO

Sumérgete en una práctica para cuerpo y alma, conociendo las claves para aliviar y prevenir dolores.

INCLUYE:

- Una sesión inicial orientativa de 1,5 h en la cual haremos un mapa de tu estado actual, cómo vives el ciclo, cómo es tu dieta y tus hábitos. Veremos cuáles son tus intenciones con el mini retiro: cuál es tu necesidad principal actual, y de esta manera diseñaremos tu programa personalizado.
- 2 días intensivos (fechas individuales a concertar)
- Cada módulo (día) consiste en 1 sesión de una hora de yoga y meditación con ejercicios personalizados y 1 sesión individual de hora y media teórico-prácticas sobre el ciclo, para aprender a aliviar dolores de forma natural, manejar estrés y gestionar emociones, entender las claves del ciclo.
- Seguimiento posterior por WhatsApp durante 3 meses
- Acceso a la carpeta CICLOS CONSCIENTES de por vida con videos y audios descargables, plantillas y artículos.

Inversión: 470€ (+ IVA)

La sesión inicial orientativa de regalo

Garantía: Si después de 3 meses no hemos conseguido que tus molestias y dolores se hayan reducido con un mínimo de 80%, me comprometo a seguir trabajando contigo GRATIS hasta que lo logremos.



INMERSIÓN

Aprende la herramienta número 1 que cada mujer necesita para crear salud y bienestar a todos niveles

Programa para empezar a orientarte en tu propio ciclo menstrual, comprendiendo y fluyendo con los cambios y aliviando dolores de forma natural.

- Una sesión inicial orientativa de 2 horas, en la cual haremos un mapa de tu estado actual, cómo vives el ciclo, cómo es tu dieta y tus hábitos. Veremos cuáles son tus necesidades e intenciones para este programa personalizado.
- 6 sesiones individuales de una hora durante 3 meses
Un proceso de coaching personal para aprender las herramientas esenciales para conocerte y evolucionar a través del ciclo, conectándote con todo tu potencial.
- 2 sesiones individuales de yoga, respiración, postura, meditación, que te sirven para reducir y prevenir dolor, ansiedad y estrés, siempre enfocado concretamente en lo que necesites.
- Seguimiento ilimitado por WhatsApp durante 3 meses
- Acceso a la carpeta personal *Ciclos Conscientes* con plantillas, artículos, audios y vídeos.
- Ejercicios personalizados (en video y/o plantilla) para aliviar dolor y otros síntomas.
- 4 meditaciones guiadas (audios) para cada fase del mes que te ayudan a relajar, soltar tensiones y dolores, reconocer cada estado de tu ciclo, y conectar con tu centro.
- 4 secuencias de movimiento (videos) para cada fase del mes, que te ayudan a relajar, fortalecer el suelo pélvico y tonificar todo el cuerpo. Crear una rutina de movimiento y cultivar una postura saludable, previniendo dolores y prolapso.
- Pautas individualizadas de nutrición y rutinas diarias de ejercicio y hábitos saludables. Durante el programa irás adquiriendo una base de rutinas a seguir de acorde con tu constitución y necesidad actual, que te aporta equilibrio,



comprensión y armonía. Eso ayudará a prevenir y suavizar dolores, manejar estrés y gestionar tus relaciones personales y laborales.

- Guía para la contracepción natural / control de la fertilidad, tanto si quieres dejar un anticonceptivo hormonal como si estás buscando quedarte embarazada.

INMERSIÓN Ciclos Conscientes - Inversión: 970€ (+IVA)

Sesión inicial orientativa de regalo

Garantía: Si después de 3 meses no hemos conseguido que tus molestias y dolores se hayan reducido con un mínimo de 80%, me comprometo a seguir trabajando contigo GRATIS hasta que lo logremos.



SUMERSIÓN

Descubre el poder femenino que reside en el ciclo, y asegura la incorporación de prácticas y hábitos que apoyan tu salud integral y desarrollo personal

INCLUYE:

- Una sesión inicial orientativa de 2 horas, en la cual haremos un mapa de tu estado actual, cómo vives el ciclo, cómo es tu dieta y tus hábitos. Veremos cuáles son tus necesidades e intenciones para este programa personalizado.
- 4 sesiones individuales de práctica de meditación y yoga
- 8 sesiones individuales de coaching
- Acceso a la carpeta CICLOS CONSCIENTES de por vida con videos, audios descargables, plantillas y artículos para aprendizaje, inspiración y auto-observación.
- 4 meditaciones guiadas (audios) para cada fase del mes que te ayudan a relajar, soltar tensiones y dolores, reconocer cada estado de tu ciclo, y conectar con tu centro.
- 4 secuencias de movimiento (videos) para cada fase del mes, que te ayudan a relajar, fortalecer el suelo pélvico y tonificar todo el cuerpo. Crear una rutina de movimiento y cultivar una postura saludable, previniendo dolores y prolapso.
- Pautas individualizadas para prevenir dolores y armonizar con tu ciclo, a través de rutinas ayurvédicas y hábitos alimenticios, meditación, ejercicios de yoga, contemplación y escritura libre. Equilibra el sistema hormonal y te dará más estabilidad y regularidad en el ciclo, así como fuerza mental y física; confianza en ti misma y en tu cuerpo.
 - 4 Tablas de ejercicios individualizados para cada fase del mes
 - Videos de orientación y apoyo para las secuencias de movimiento y respiración consciente
 - Rutinas diarias para crear una vida saludable y armónica
 - Audios personalizados de visualizaciones/relajaciones/meditaciones guiadas
- Seguimiento diario a través de Trello / WhatsApp durante tres meses - para introducir y sostener las rutinas y los hábitos que te ayudarán no solo a aliviar



dolores y establecer armonía en tu ciclo, sino también a conocerte a través de las diferentes fases, y crear el estilo de vida que desees.

- Sesiones de evolución y apoyo semestrales - terminado el programa se incluyen 3 sesiones de seguimiento pasados aprox 3, 6 y 12 meses.

SUMERSIÓN Ciclos Conscientes - Inversión: 1970€ (+IVA)

Sesión inicial 2h de regalo

Garantía: Si después de 3 meses no hemos conseguido que tus molestias y dolores se hayan reducido con un mínimo de 80%, me comprometo a seguir trabajando contigo GRATIS hasta que lo logremos.