



Sesión en vivo especial otoño:
Transforma tu autoexigencia
en autocuidado, escucha y placer





Esta sesión en vivo está inspirada en los valores y la propuesta del programa “**Travesía de Autocuidado**”.



Con la voluntad de transformar la autoexigencia en autocuidado, el estrés en armonía y la culpabilidad en amor propio, he creado un **acompañamiento personal y grupal de 6 semanas de conexión con el cuerpo** desde la **escucha** y el **placer** a través del **Yoga**, la **Danza** y la **Meditación**.



- Años de **autoexigencia, tensión y ritmo acelerado.**
- Mi creencia limitante: “no tengo **tiempo para cuidarme**”.
- Objeciones y resistencias para **salir de mi inercia.**
- Hasta sentir mi **límite** y la **necesidad de un cambio** real a favor de mi salud, mi bienestar y de mí misma.



- Decidí **crear una rutina de autocuidado** que me recordase cada día la importancia de **sentirme viva y conectada con mi cuerpo**, a través de mis grandes aliadas: el **Yoga**, la **Danza** y la **Meditación**.
- Traspasé varias incomodidades para llegar a integrar ese **cambio lento y sutil** que me aportó **vivir mi día a día con mayor plenitud y consciencia.**
- **Respetar** más **mis emociones, mi ritmo interno y mis necesidades** auténticas.
- Sintirme más **conectada con el disfrute y el placer** de lo cotidiano.
- Adoptar una **actitud serena y creativa** ante situaciones cotidianas.
- Vivir desde un lugar interno de **escucha, paz y presencia.**

...



42 días de “Travesía de Autocuidado” para **crear tu rutina medicina**, soltando la autoexigencia y conectando con el **disfrute de priorizarte y cuidarte cada día**.



El **compromiso** en este proceso es **contigo misma**, con el cuidado y nutrición de la **única relación que dura toda la vida**: el vínculo con una misma.

Seis semanas de “Travesía de Autocuidado”



seis temáticas a respirar, bailar y transitar:



1. Semana del Anclaje

Conseguirás tomar consciencia de tu cuerpo y generar un estado interno de calma.

2. Semana del Soltar

Favorecerás la toma de responsabilidad de tu propia vida y soltarás lo que ya no necesitas.



3. Semana de la Presencia

Potenciarás la autoescucha y presencia consciente en tu propio cuerpo.

4. Semana de la Escucha

Conectarás las necesidades de tu propio cuerpo y pondrás límites que cuidan.



5. Semana del Abrazo

Fortalecerás la aceptación de ti misma, la compasión y el amor propio.

6. Semana de la Celebración

Potenciarás la autoescucha y te permitirás conectar con el placer, la plenitud y la alegría de vivir.





El programa “Travesía de Autocuidado” integra:

- 36 sesiones diarias de Yoga, Danza y Meditación de 10-15 minutos.
- 6 sesiones de profundización (una por semana) de 30-35 minutos.
- 3 encuentros grupales en vivo vía *Zoom* de seguimiento físico y emocional de 1 hora y media.
- 6 semanas de acompañamiento grupal diario a través de *Telegram*.
- 6 semanas con opción de consultas de necesidades personales por privado vía *Telegram*
- Dossier final de apoyo a la integración del hábito diario de autocuidado en *PDF*.
- Todas las sesiones están grabadas en alta calidad en un “oasis natural” visual y sonoro.





Si sientes la **necesidad de priorizarte**, te resuena lo que te comparto y quieres invertir en tu autocuidado, por haber participado en esta sesión, te ofrezco un **precio especial** para la **“Edición Otoño 2023”** (16 octubre- 26 noviembre):

Precio especial -20%
descuento por haber
participado en esta
Sesión abierta:

256€ (IVA incluido)
hasta el domingo
8 de octubre
a las 23h



Precio especial -30%
descuento si te apuntas
con otra persona
conocida (para ambas):

224€ (IVA incluido)
hasta el domingo
8 de octubre
a las 23h

Precio total del programa:

320€ (IVA incluido)



Testimonios de las anteriores ediciones de la “Travesía de Autocuidado”:



Puedes escuchar y leer más vivencias en la web:
<https://www.oasiscorporal.com/testimonios/>



Muchas gracias por tu presencia y tu entrega.
Cualquier duda, curiosidad o compartir, aquí estoy.



www.oasiscorporal.com

info@oasiscorporal.com

Ig-Fbk: @oasiscorporal

(+34) 691 66 91 32