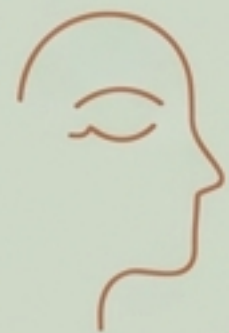




ESPIRAL
ASCENDENTE
CUERPO • MENTE • ALMA • ENERGÍA

Programa de Alimentación Consciente

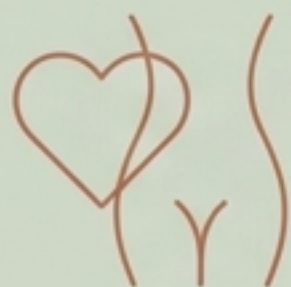
Este programa consta de dos sesiones de 3 horas cada una
(horario De 10 a 1 pm ambos días CDMX) por zoom y
queda grabado.



Aprenderás a alimentarte de forma consciente, es decir a identificar lo que funciona para ti y lo que no.



Crearemos hábitos de alimentación positiva escuchando tus antojos y síntomas



Trabajaremos en una conexión más profunda con el cuerpo para reconciliarte con la comida y la forma en que te alimentas.



Aprenderemos sobre la alimentación sana a la vez que veremos el aporte energético de los alimentos.

Inicia 19 de septiembre, termina 10 de octubre.
de 10 am a 1 pm.



Sesiones:



19 de sep,



3 de oct y 10 de oct.

¿Qué necesito para el programa?



Tener la actitud y el tiempo para hacerlo



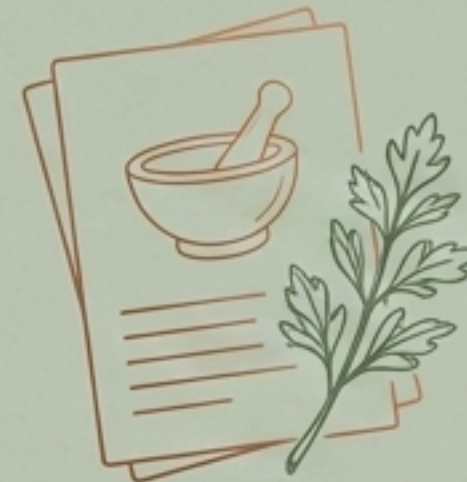
Un cuaderno personal de notas y una pluma para mostrar tu avance



Disposición para hacer cambios



Un e book completo para que puedas revisar la información.



Recetario saludable.



Seguimiento puntual de tu coach Angie Moctezuma durante los 21 días.

Objetivo General

- Aprende a desarrollar una conexión con tu cuerpo para identificar lo que funciona para ti.
- Conoce sobre alimentación saludable mediante un programa integral
- Mejora tu relación con los alimentos
- Aprende a gestionar emociones que te llevan a comer reactivamente
- Reconoce el síntoma detrás de tu relación con la comida.

Beneficios

- Conoce más sobre los diferentes tipos de alimentos y conceptos clave para darle a tu cuerpo lo que necesita
- Desarrolla una conexión interna para discernir lo que está bien para ti
- Aprende a nutrirte de forma positiva y proactiva
- Establece objetivos claros para alcanzarlos

Temario:





Imparte:

Angie Moctezuma

Health Coach Integral IIN,
Terapeuta Holística y profesora
de Hatha Yoga

Redes sociales:

Sesion 1 informativa \$555
Sesión 2 Informativa \$555
Sesión 3 práctica \$555
Acompañamiento integral \$333 mxn

Inversión del programa \$1,888 mxn

**Precio de
lanzamiento
\$888 mxn**

Precio subsecuente
\$999 mxn

Repetidores
50% de descuento