

GRUPO G-Book

Consigue tus
propósitos
2022



Tercer paso

Dedícate tiempo para tí



Grow

-Book 3

ENERO 2022

¿De qué manera?

01

YOGA

02

MEDITACIÓN

03

MINDFULNESS

04

SOL

05

MÚSICA

06

NATURALEZA





YOGA

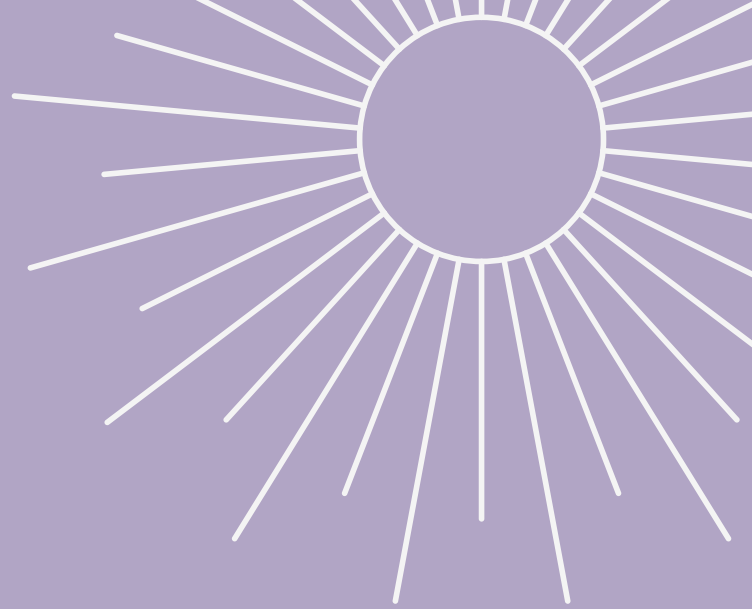




Bienestar mental

El estrés y la ansiedad pueden manifestarse por migrañas, insomnio, falta de concentración, distracción ó dolor de cuello.

El yoga ayuda a hacer frente a todas estas formas de estrés mental, corrigiendo el desequilibrio hormonal y liberando las hormonas adecuadas en el cerebro.



Bienestar físico

La ciencia ha reconocido los beneficios del yoga, lleva años reconocido en todo el mundo como medicina complementaria.

El yoga te ayudará con la pérdida de peso, la artritis, la diabetes, la salud del corazón, la flexibilidad, la fuerza y mucho más!



MEDITACIÓN



Bienestar físico & espiritual



Se suele describir la meditación como un medio de relajación, una forma de desacelerar nuestra respiración y calmar nuestros pensamientos, pero es mucho más que eso.



La meditación te ayuda a...

- Mejorar la Memoria
- Previene enfermedades neurodegenerativas
- Reducir la presión arterial
- Estimular la neuroplasticidad
- Mejorar nuestro descanso



- Facilitar la toma de decisiones
- Mejorar la salud del corazón
- Ayudar a superar adicciones
- Reducir el estrés
- Aumentar nuestra capacidad de atención
- Evitar que envejecamos



MINDFULNESS



El poder de una pausa



Una pausa Mindfulness es alejarse del bullicio y contemplar el mundo tal como es.

Nos permite reflexionar sobre lo que ocurre fijarse en lo que hacemos y lo que sentimos.

Sus beneficios



1. Apremiarás más las pequeñas cosas
2. Sentirás mayor compasión por tí y los demás
3. Vivirás con más calma
4. Sabrás cuáles son tus prioridades



SOL





¡El sol da alegría!

Tomando las precauciones adecuadas puedes sacarle partido a las horas que dedicas a tomar el sol.

La piel, el sistema inmune o el descanso se benefician notablemente de su acción.



¿En qué te beneficiará?

1. La vitamina D ayudará a la mineralización de los huesos
2. Mejorará el aspecto de tu piel
3. Aumentará el número de glóbulos blancos o linfocitos, estimulando tus defensas
4. Reduce la presión en sangre





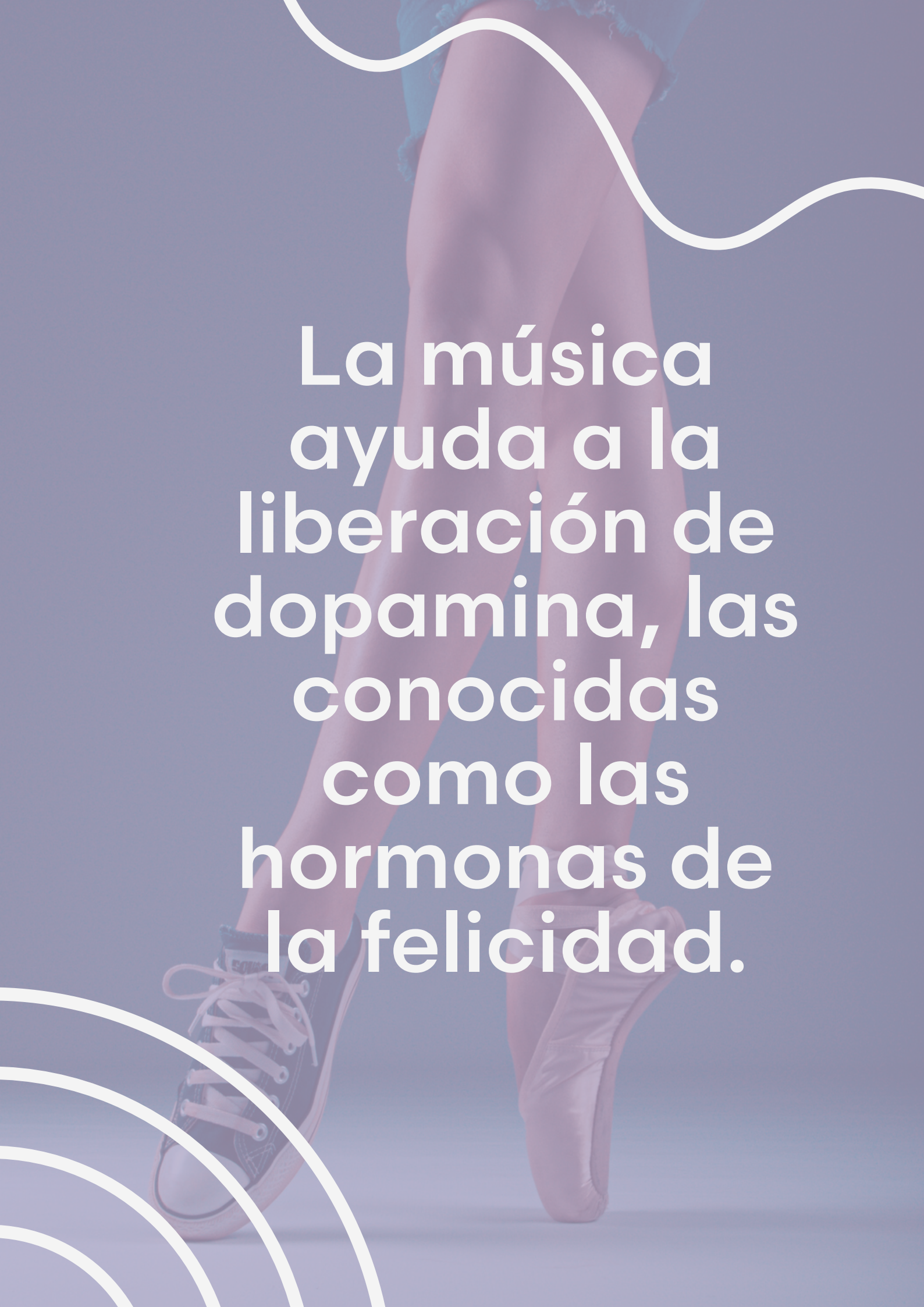
MÚSICA





¡Sube el volumen!

Escuchar música en nuestro día a día produce muchos más beneficios de los que probablemente jamás hubieras imaginado, tanto a nivel físico como a nivel emocional.

A person's legs are shown from the waist down. They are wearing a light blue denim skirt with a frayed hem. On their left foot, they wear a black high-top sneaker with white laces and a white sole. On their right foot, they wear a pink ballet slipper. The background is a solid light blue color. There are several white decorative lines: a wavy line at the top, and several concentric curved lines at the bottom left corner.

**La música
ayuda a la
liberación de
dopamina, las
conocidas
como las
hormonas de
la felicidad.**



NATURALEZA





Beneficios



Mejora la esperanza de vida



Reduce el estrés



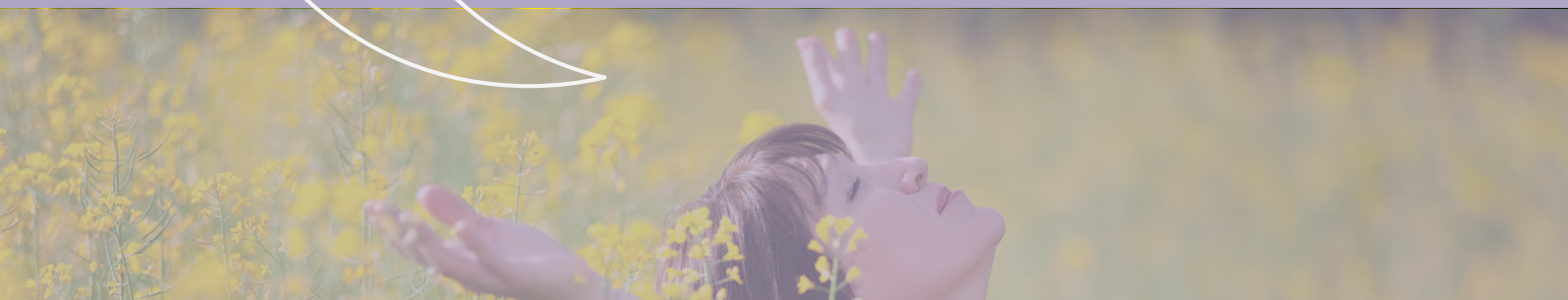
Aumenta la memoria



Combate la depresión



Mejora la vista



**¿Sabías que las
personas con más
contacto con
espacios verdes
tienen más
probabilidades de
gozar de una buena
salud general?**

Si quieres adentrarte más en este mundo...

Te ofrecemos



YOGA

200Hr (Online)

Certificada Yoga Alliance

Precio: 899€



MINDFULNESS

MBSR Intensivo

Precio: 500€



PNL Y GESTIÓN EMOCIONAL

Modulo especial bajo petición



Namasté

