

## PROGRAMA DE BIENESTAR Y PLENITUD EN GRUPO PARA MUJERES

### ¿Quieres sentirte bien y conectar con tu bienestar?

Si últimamente te encuentras en alguna de estas situaciones:

- ✧ Te sientes sumergida en la rutina y te falta ilusión.
- ✧ Estás cansada y sin energía.
- ✧ Tratas de entender qué te pasa, pero no ves con claridad.
- ✧ Te sientes culpable por no encontrar la solución para conseguir estar bien.
- ✧ Echas la vista atrás y sientes que has perdido “ese brillo” que tenías.
- ✧ En el fondo sabes que puedes volver a estar bien pero no sabes por dónde empezar y las obligaciones se imponen.
- ✧ Te apetece probar cosas nuevas y vivir experiencias que te saquen de la rutina.

### Consigue el cambio que necesitas

A través de dinámicas de grupo y empleando la fuerza colectiva como impulso, renuévate y consigue tus objetivos:

- ✧ Dedícate este espacio para reencontrarte contigo misma (fuera de la rutina y obligaciones).
- ✧ Reconecta con tu alegría e ilusión.
- ✧ Aprende a comprenderte para estar en paz contigo misma.
- ✧ Descubre tu fuente de energía, voluntad y compromiso para llegar a donde tú quieras.
- ✧ Conecta con otras mujeres que están en tu misma etapa de vida.
- ✧ Siente el apoyo y la fuerza del grupo.
- ✧ Desconecta del día a día y diviértete en este espacio para ti misma.
- ✧ Déjate sorprender por las nuevas sensaciones de una vivencia transformadora.

## ¿Quién soy yo y qué puedo ofrecerte?

Mi nombre es Denís Hernández y soy Coach de Crecimiento Personal.

El conectar con otras mujeres me ayudó mucho a entender el gran motor de **apoyo, solidaridad y comprensión** que existe entre nosotras. Cuando estamos juntas, somos más fuertes.

Yo misma he crecido mucho y aumentado mi confianza interior gracias a las mujeres maravillosas que han ido llegando a mi vida y que me rodean.

Por ello, comencé a poner en práctica todos mis conocimientos y herramientas de **coaching, crecimiento personal y gestión de equipos** para aplicarlo a grupos de mujeres que comparten intereses e inquietudes. Y el resultado **¡fue mágico!**

Consulta más detalles sobre mí en mi página:

[www.denishernandezcoach.com](http://www.denishernandezcoach.com)



### Te cuento los detalles de este programa

- ✧ **Proceso grupal**  
El impulso del grupo te dará la fuerza que necesitas.
- ✧ **3 meses de duración, ¡de aquí al verano!**  
Para ganar eficacia, integrando el cambio de forma progresiva y continuada en el tiempo.
- ✧ **Dos sesiones online al mes de 2,5 horas de duración**  
Para que todas tengamos tiempo de participar y sacar el máximo provecho de la experiencia. A través de la plataforma Google meet.
- ✧ **Dinámicas de grupo muy rompedoras y divertidas**  
Para salir de la rutina y experimentar nuevas sensaciones.
- ✧ **Compartiendo camino con otras mujeres en tu misma situación**  
Para sentirnos acompañadas, comprendidas, reforzadas y apoyadas en todo el proceso.
- ✧ **Grupos reducidos**  
Para, entre todas, poder crear un ambiente de confianza y confort en el que sentirnos bien.

## Y los contenidos que veremos

- ✧ **¿Dónde estoy y hacia dónde voy?**  
Analizaremos nuestro punto de partida en cada uno de los ámbitos de nuestra vida: trabajo, familia, amistades, amor... Poniendo foco en aquellas áreas en las que queremos avanzar.
- ✧ **Conectando con mi sabiduría y confianza**  
Aprenderemos herramientas para impulsar nuestra autoconfianza y sabiduría interior para avanzar con paso firme.
- ✧ **Eliminando mis limitaciones**  
Detectaremos qué resistencias nos están paralizando y descubriremos cómo superar los bloqueos para avanzar con ligereza y sin perder motivación.
- ✧ **Desplegando todo mi potencial**  
Redescubriremos todas nuestras facetas y nos reencontraremos con aquellas que están más escondidas, pero que tienen mucho que decir. Ampliaremos nuestro registro para poder vivir la vida con mayor libertad y plenitud.
- ✧ **Tomando decisiones conscientes**  
Desarrollaremos habilidades para tomar decisiones desde nuestra armonía y equilibrio interior.
- ✧ **Celebrando los éxitos**  
Para finalizar, analizaremos los éxitos alcanzados y compartidos. Será el momento de celebrar por todo lo alto la persona en la que nos habremos convertido.

### Contaremos con una colaboración muy especial...



En una de las sesiones nos acompañará y guiará **Cristina Fernández**, certificada en Coaching Social por CIVSEM y en Proceso Corporal Integrativo (PCI) con In-Corpore.

Conoce más sobre ella en su página web:

[www.coachymuchomas.com](http://www.coachymuchomas.com)

En nuestra sesión con ella compartiremos un viaje de autoconocimiento a través de la **corporalidad** y el **movimiento expresivo**. Nos apoyaremos en la música para movernos, guiadas por sencillas pautas, reconociendo y ocupando el espacio, nuestro espacio, así como reconociendo nuestro cuerpo, nuestro hogar.

El baile, el ritmo, el juego, el masaje, la voz y la meditación nos conectarán con el momento presente, desarrollando nuestra expresividad y despertando nuestra inteligencia corporal para generar conciencia de nosotras mismas.

### Juntas, llegamos más lejos. Juntas, celebramos la vida

#### ¿Cuándo?

Los jueves de 18.00 a 20.30 horas (¡empezamos el jueves 22 de abril!)  
Atenta al calendario:

<b>Abril</b> jueves 22 y jueves 29	<b>Mayo</b> jueves 6 y jueves 20	<b>Junio</b> jueves 3 y jueves 17
---------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

#### ¿Cuánto?

Disfruta de este proceso transformador por **95 euros** (los tres meses)

#### ¿Cómo?

Pide más información sin compromiso o reserva tu plaza en el **617527310** o escribiendo un mail a [denishernandezcoach@gmail.com](mailto:denishernandezcoach@gmail.com).

#### ¿Por qué?

Te animo a responder tú misma antes de embarcarte en esta aventura.

Tu interior ya sabe la respuesta...

**Nada que perder y mucho que ganar, ¡te esperamos!**