



“EI IMPULSO es aquella fuerza que permite que algo se desarrolle y unido al movimiento esencial se convierte en energía vital necesaria para experimentar una vida plena”

Impulsarte

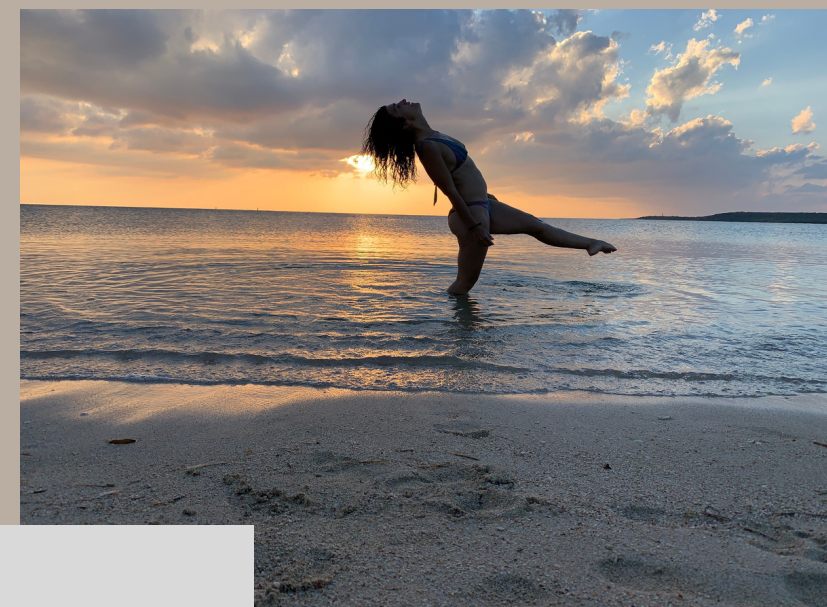
¿Qué es IMPULSARTE?

Un primer movimiento que te lleva a la acción

Un espacio de aprendizaje donde

- Explorar el movimiento que te **detiene** y encontrar aquel que te **revitaliza**
- Mirarte para **reconocerte**
- Conectar con el cuerpo, la emoción y el pensamiento que te ayudarán a expandir tu potencial y te llevarán **rumbo a tu propósito**

Te aportará las bases para generar movimientos posibilitadores en tu profesión y en tu vida



Es para tí si....

Sientes

Incertidumbre
Agotamiento vital
Frustración
Miedo al futuro
Algo te detiene

Necesitas

Energía Vital
Inspiración
Salir del enredo existencial
Enfoque y amabilidad
Avanzar

Quieres

Revitalizarte para accionar
Ampliar horizontes
Impulsar tu propósito
Mejorar tu bienestar
Cuidarte para cuidar



Para aprender a SUMAR conciencia al movimiento, recuperar tu poder y conectar con tu sabiduría, mejorando tu bienestar integral
¿Cuáles son los movimientos que me posibilitan y me limitan?
¿Qué me dice mi cuerpo ante una acción y decisión?

Para descubrir el mapa de energía vital que elimina los bloqueos y mejora mi equilibrio y armonía.

¿Qué hábitos, conductas, comportamientos hay detrás de mi cuerpo, emoción y pensamientos ?

Mejorar mi autoconocimiento

Re-conocer los recursos de los que dispongo y aprender a nutrirlos

Un espacio de aprendizaje experiencial donde combinaremos la vivencia, reflexión y el significado a través del movimiento, el juego y el disfrute

¿Para qué?





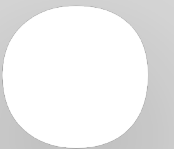
Experimenta el poder del impulso

“Impulsarte para salir de donde estás e ir hacia donde deseas”
es la habilidad que entrenaremos en este espacio de
aprendizaje



Aprende a distinguir la energía, la emoción y la
corporalidad que te lleva a enfrentar tus
mayores desafíos a través del impulso
consciente.

Observa, respira, siente, distingue, moviliza y expresa.
Encuentra el camino que te lleve a conseguir lo que
deseas





Testimonios

NEREA GARCÍA

El aprendizaje que me llevo es el de volver a conectar con mi cuerpo físico. Cómo a través de él y del movimiento, la danza, la música..... se puede desbloquear el cuerpo emocional y "desconectar del mental".

Me llevo nuevos recursos para salir del bucle de cuerpo mental - indecisión- estrés- carga en el cuerpo emocional y vuelta a empezar.

Me llevo la importancia de tomar conciencia de que en el movimiento, en el primer paso de la acción, se abren un sin fin de nuevas oportunidades y nuevas decisiones desde un nuevo punto de vista o de partida.

NATALIA MORAGAS - COACH

Experiencia desafiante y retadora, haciendo un trabajo intenso y profundo con la respiración, el cuerpo, el movimiento y la danza. Fascinada con como se va entrando poco a poco y la profundidad a la que se llega y maravillada con las distinciones que se trabajan a través del cuerpo y el movimiento.

Agradecida por este regalo y la oportunidad de trabajar con María Jesús te reta, te acompaña y te sostiene. Para mí ha sido un descubrimiento ver y vivir todo lo que se puede trabajar desde y con el cuerpo y estoy entusiasmada con la idea de poder seguir con el proceso.





María Jesús Zea

Creadora de la escuela internacional de Aprendizaje en
Movimiento ME
y de la metodología de Coaching en Movimiento

TE ACOMPAÑO

Coach PCC Y CBC, educadora y dinamizadora con más de 25 años de experiencia en el ámbito corporal - emocional y en el desarrollo humano a través del movimiento.

Facilitadora de procesos de cambio individual y grupal a través del coaching en movimiento.

Una metodología basada en el modelo ME (Movimiento Esencial)

In-corpora el impulso esencial
que te lleva a la acción

WWW.MARIAJESUSZEA.COM

INVERSIÓN

LAS 2 OPCIONES INCLUYEN:

4 sesiones on line presencial - 2h
Acceso a grabaciones sesiones presenciales
Guia de aprendizaje.
Contenidos semanales
Videos y audios
Grupo de seguimiento



OPCIÓN TALLER

Valor total 190€



[COMPRAR AHORA](#)

OPCIÓN FORMACIÓN CERTIFICADA:

Incluye :



1 sesión de coaching en movimiento
Seguimiento individual de las prácticas
Círculos de aprendizajes compartidos
Aplicaciones en sesiones coaching
6 Créditos para certificación de coaching
en movimiento ME. Modulo 1
Acceso a la comunidad ME

Valor total 310€



[COMPRAR AHORA](#)



Fechas: 22 Junio al 13 Julio
Presenciales on line - Martes
Plazas limitadas.

NOTA: Corresponde al módulo 1 de la certificación

CONTACTANOS



+34 645872220

info@movimientoesencial.me

www.movimientoesencial.me