

Programa Bienestar Coaching Catalunya 2017

Energízate

Carga las pilas y ponte al día

1º fin de semana: 3, 4, 5 de marzo

Viernes 3 de marzo

18:00 – 18:30h Llegada
18:30 – 19:00h Bienvenida
19:00 – 20:00h Técnicas de respiración
20:00 – 22:00h **Cata de cavas y pica-pica con productos de la tierra**
22:00 – 23:00h Sobremesa y/o descanso

Sábado 4 de marzo

8:30 – 9:00h Técnicas de respiración
9:00 – 10:00h **Desayuno Consciente**
10:00 – 13:00h Coaching:
¿Qué es y cómo me puede ayudar?
Practicando en el entorno
13:00 – 16:00h **Beneficios de la alimentación energética**
Crear & Comer: cocina energética
16:00 – 17:30h Descubrir las herramientas del Coaching visual (1ª parte)
17:30 – 18:00h **"Energiza-te": tea time**
18:00 – 19:30h A jugar con las Herramientas del Coaching visual (2ª parte)
19:30 – 22:00h **Crear & Comer: concurso de tapas creativas**
22:00 – 23:00h Sobremesa y/o cineforum

Domingo 5 de marzo

8:30 – 9:00h Técnicas de respiración
9:00 – 10:00h **Desayuno consciente**
10:00 – 12:30h Coaching en movimiento
12:30 – 13:30h Mesa redonda y Clausura

Emociónate

Conoce y gestiona tus emociones para ser feliz

2º fin de semana: 19, 20 y 21 de mayo

Viernes 19 de mayo

18:00 – 18:30h Llegada
18:30 – 19:00h Bienvenida
19:00 – 20:00h *Mindfulness*
20:00 – 22:00h **Cata emocional: Cata de vinos y maridaje**
22:00 – 23:00h Sobremesa y/o descanso

Sábado 21 de mayo

8:30 – 9:00h *Mindfulness*
9:00 – 10:00h **Desayuno Consciente**
10:00 – 11:30h Inteligencia Emocional:
emociones intra e inter personales
11:30 – 13:00h Inteligencia emocional y naturaleza
13:00 – 16:00h **Crear & Comer: alimentación y emociones**
16:00 – 17:30h Emociones en movimiento (1ª parte)
17:30 – 18:00h **"Emociona-te": tea time**
18:00 – 19:30h Emociones en movimiento (2ª parte)
20:00 – 22:00h **Crear & Comer: alimentación y emociones**
22:00 – 23:00h Sobremesa y/o cineforum

Domingo 21 de mayo

8:30 – 9:00h *Mindfulness*
9:00 – 10:00h **Desayuno consciente**
10:00 – 12:30h Creatividad y expresión emocional
12:30 – 13:30h Mesa redonda y clausura

Ilusionate

Establece tus retos y alcanza tus sueños

3º fin de semana: 17, 18 y 19 de noviembre

Viernes 17 de noviembre

18:00 – 18:30h Llegada
18:30 – 19:30h Bienvenida y práctica de automasaje Tuina
19:30 – 21:00h Abre tu mente
Ven al "zoco" de las ilusiones
21:00 – 23:00h **Crear & Comer: cocinas del mundo**
23:00 – 24:00h Sobremesa y/o descanso

Sábado 18 de noviembre

8:30 – 9:00h Automasaje Tuina
9:00 – 10:00h **Desayuno consciente**
10:00 – 14:00h Retos:
¿Qué quiero conseguir?
¿Cómo lo voy a conseguir?
¿Cómo me quiero sentir?
En busca del tesoro...
14:00 – 16:00h **Crear & Comer: cocinas del mundo**
16:00 – 17:30h Plan de acción personal (1ª parte)
17:30 – 18:00h **"Ilusiona-te": Tea time**
18:00 – 20:00h Plan de acción personal (2ª parte)
20:00 – 22:00h **Crear & Comer: cocinas del mundo**
22:00 – 23:00h Sobremesa y/o cineforum

Domingo 19 de noviembre

8:30 – 9:00h Automasaje Tuina
9:00 – 10:00h **Desayuno Consciente**
10:00 – 12:30h ¡Celebrando el éxito!
12:30 – 13:30h Mesa redonda y clausura

Dirección del Programa Bienestar 2017



Eva Aragall

Formadora & Coach con más de 25 años de experiencia en la gestión y formación de personas y equipos.

Apasionada por enseñar, aprender y compartir todos aquellos conocimientos y experiencias que elevan nuestro estado de bienestar, paz y felicidad.

eva.aragall@coachingcatalunya.com



Ma. José Torrente

Psicóloga & Coach, siempre Ilusionada impartiendo formación desde hace más de 25 años.

Mi misión es acompañar a las personas y a las empresas en su crecimiento y bienestar para mejorar en su calidad de vida.

mjt@coachingcatalunya.com

Datos de interés

Lugar: Casa rural Cal Escori en Masllorenç, Baix Penedés

Horario: De viernes (18:30h) a domingo (13:30h)

Precio: Un fin de semana por **390€** (incluye la formación, el alojamiento y las comidas).

Si te inscribes antes del 13 de febrero el precio será de 360€ y de obsequio, el libro "Coaching en la práctica. 10 historias reales de éxito", Ed. Amat.

Co-autoras: Eva Aragall i M. José Torrente.

Aviso: Precio total del programa bienestar 2017: 1.170€. Si te inscribes al programa completo (los 3 fines de semana) consigues un **15% de descuento (994€)**

Plazas limitadas. La adjudicación de las plazas será por riguroso orden de inscripción.

Inscripción: Contacta con Coaching Catalunya: programa2017@coachingcatalunya.com, indicando:

- Nombre y apellidos
- Teléfono y e-mail de contacto

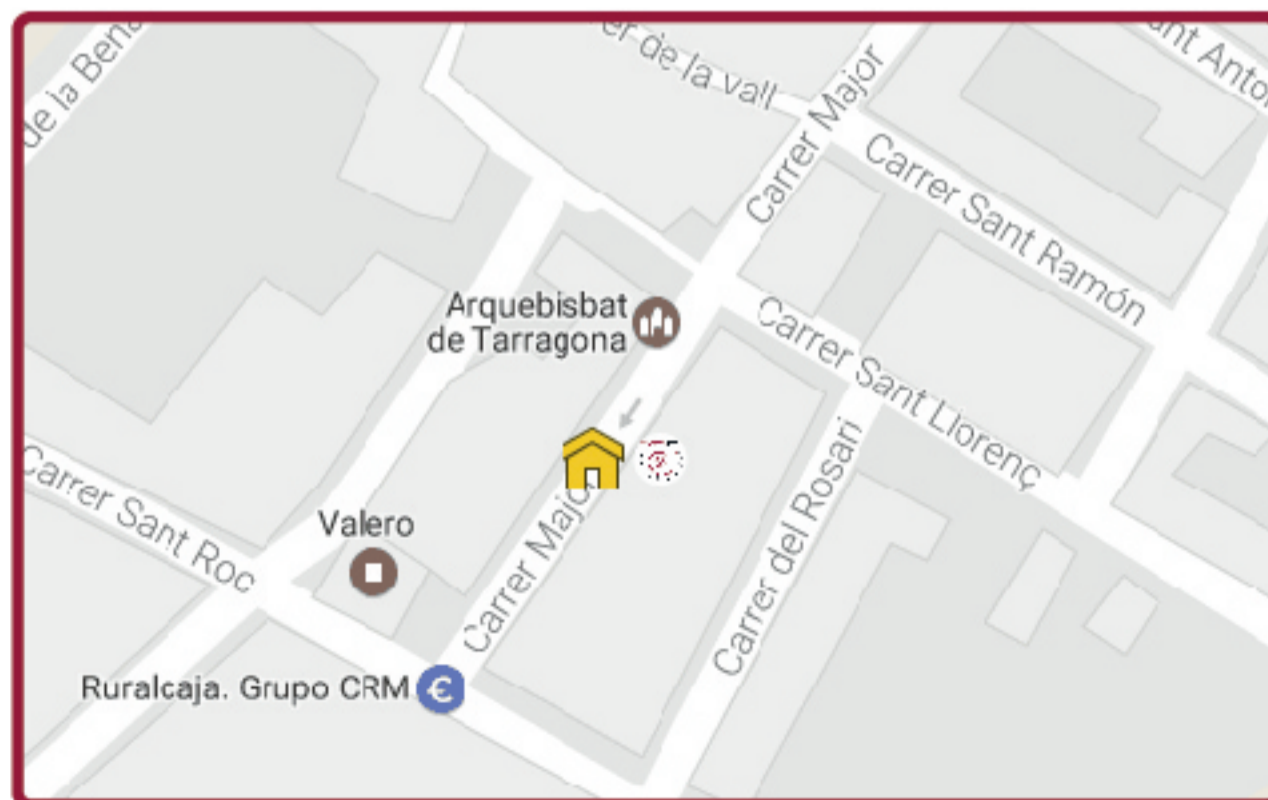
Nuestro equipo contactará contigo para formalizar la inscripción.

Para más Información contactar con:

Eva Aragall: 629 108 878

Ma. José Torrente: 655 426 991

programa2017@catalunyacoaching.com



Casa rural Cal Escori en Masllorenç, Baix Penedés

Programa Bienestar coaching catalunya 2017

Aprendizaje, diversión y relajación



Energízate

Carga las pilas y ponte al día

1º Fin de semana: 3, 4 y 5 de marzo



Emociónáte

Conoce y gestiona tus emociones para ser feliz

2º Fin de semana: 19, 20 y 21 de mayo



Ilusionáte

Establece tus retos y alcanza tus sueños

3º Fin de semana: 17, 18 y 19 de noviembre

