

SOLEDAD



la cualidad de estar contigo

"soledad" viene del latín solitas y significa "cualidad de estar sin nadie más". Se compone de: solus (solo), más el sufijo -dad (cualidad).

25, 26 y 27 Octubre

Próximo taller de Coaching con Caballos
en MÉXICO

Centro Ecuestre el Tempizque

Etzatlán, Jalisco

info y reservas:

Fernanda Covarrubias WAP: +52 33 1080 3072


EQUILIBRI
Los Caballos Enseñan


FERNANDA
COVARRUBIAS

La soledad, o estar solo/a, tiene su estigma social. Cierta tiempo a solas es fundamental para el bienestar, sobre todo a medida que maduramos. Los beneficios de la soledad son:

- Regula nuestra energía
- Nos ayuda a la reflexión
- Refuerza la empatía
- Goce personal
- Mejora el rendimiento personal
- Evita los apegos emocionales
- Nos hace personas más autónomas
- Nos ayuda establecer mejores vínculos sociales

Pero ¿por qué solemos rechazar la soledad en general?

¿Qué peso tiene en tu vida la soledad?

Los Caballos, desde su infinita generosidad, nos acompañarán a descubrir qué significa para cada uno/a.

¿Te atreves a descubrirlo?

Taller-retiro en el centro ecuestre el Tempizque (Etzatlán) con Talia Soldevila y Fernanda Covarrubias.

Precio por persona (incluye comidas, cenas y desayunos)- 5000 MX\$

Reserva: Fernanda Covarrubias - +52 33 1080 3072

¿QUÉ TE PROPONEMOS?

Llegada Viernes a las 14:30h

15h - Actividades de Coaching con Caballos y Sesión de Coherencia Cardíaca y resiliencia emocional hasta las 18h
Cena - 20h

Sábado mañana:

Desayuno - 8:30h

10h - actividades de Coaching con Caballos hasta las 14h
(habrá un descanso sobre las 12h)

Comida - 14h

Sábado tarde:

15:30 - Sesión de Coherencia Cardíaca, y resiliencia emocional, caminata consciente hasta las 18h

Cena - 20h

Domingo mañana

Desayuno - 8:30

Actividades de Coaching con Caballos hasta las 13h y
cierre taller