

Programas de

"BIENESTAR INTEGRAL"

(virtuales o presenciales)

Tai Chi Kung &
Bodyfulness



Masaje Liberación
emocional



Mindfulness



Salud & Bienestar



TAI CHI KUNG & BODYFULNESS – On line

“TRIPLICA TU VITALIDAD, CONTROLA LA ANSIEDAD Y VUELVE A TU CUERPO UN ALIADO EN MENOS DE 30 DÍAS”

La clave está en aprender a ACTIVAR EL FLUJO DE TU ENERGÍA a través de la respiración y el movimiento consciente de tu cuerpo.

Practicando Tai Chi Kung & Bodyfulness por 10 o 15 minutos diarios como se enseña en este mini curso, serán suficientes para:

- Aumentar tu energía vital (mente, cuerpo, espíritu)
- Mejorar tu Salud física y elevar tu sistema inmune (sin medicamentos)
- Gestión y manejo del estrés y la ansiedad (previniendo enfermedades asociadas)
- Equilibrio emocional
- Claridad, serenidad y salud mental
- Incrementar tu Alegría y felicidad de vivir

APRENDERÁS

1. Qué es el CHI, qué es el Tai Chi - Chi Kung y el Bodyfulness.
2. Cómo activar tu energía, salud y poder personal.
3. Bases para una vida sana en conexión con tu cuerpo y armonía con la naturaleza.
4. Rutina energética diaria.
5. Cinco patrones dinámicos de movimiento de la serie de las 108 formas taoístas:
 - Levantar el cielo con las manos
 - Acariciar la cola del pájaro
 - Doen Yu
 - El Búfalo
 - Descarga y Recarga



"OTROS BENEFICIOS"

Mediante movimientos sincrónicos sencillos, respiración y atención consciente, regulas tus emociones y niveles de energía en general, ayudándote a re-establecer la salud y el equilibrio de una forma natural.

La práctica constante favorece el sistema inmune, linfático, circulatorio, muscular, óseo, respiratorio y energético.

- Fortalece músculos y huesos, ayuda a las articulaciones, incrementa los niveles de energía aportando innumerables beneficios para la salud, el cuerpo y la mente.
- Ayuda a la coordinación, el balance, flexibilidad y movilidad.
- Genera consciencia corporal para mejorar la postura mediante ejercicios específicos.
- Permite el desarrollo de la fuerza de voluntad, equilibrio, la integración y el trabajo en equipo.
- Lo pueden practicar personas de todas las edades y condición física obteniendo un profundo bienestar sin afectar creencias y estilos de vida.

Duración: 4 semanas con clases virtuales vía Zoom de 45 minutos.

Opcional: diferentes tiempos de duración dependiendo de la disponibilidad del alumno

INVERSIÓN

Programa personalizado Básico:

incluye 5 sesiones virtuales mensuales agendadas previamente (día y hora)

Básico : usd \$100 dólares por persona

Programa personalizado Intensivo:

9 sesiones mensuales agendadas previamente (día y hora)

Intensivo: usd \$150 dólares





Taichi Master

Pío Gómez (Juan Sebastián Gómez Vidales)

Compartirte y difundir herramientas simples y prácticas de bienestar integral altamente efectivas es mi pasión. Mi compromiso: empoderarte con herramientas prácticas, fáciles y efectivas de cuidado personal desde el Taichi, Chi-kung, Bodyfulness y prácticas ancestrales de consciencia, medicina tradicional china y energética.

Las enseñanzas que te comparto están en continua evolución y en este mini curso te ofrezco una oportunidad única de beneficiarte directamente de este conocimiento y experiencia.

Profesional en Mercadeo y Publicidad; Bellas Artes (Escola Massana, Barcelona, España); Experto en bodyfulness y educación asistida con caballos, certificado con EAGALA Model of equine-assisted psychotherapy and personal development. Train the Trainers de EAHAE Horse Assisted Education Horse Dream, Equinoterapeuta. Coach empresarial y de vida bajo el modelo "ASIRI"

Co-fundador y director de Formación y Desarrollo de Happyou en Colombia, aportando al crecimiento personal y empresarial desde el marco de la felicidad y el desarrollo de habilidades blandas mediante experiencias vivenciales de aprendizaje que transforma.

18 años de experiencia en Taichi taoísta (Asociación internacional de Taichí Taoísta de España – Maestro Moy Lin Shin), Mindfulness y Meditación (International Sufi movement -Maestro Murshid Nawab Pasnak), Chi-kung (6ª generación linaje Shaolin del Gran Maestro Wong Kiew Kit). Masaje Thai (metodología y técnica propia) masaje de bienestar y liberación emocional.

Cientos de personas han mejorado su salud corrigiendo su flujo de energía con la metodología AMARSE (Autoconocimiento, Meditación & Movimiento, Arte, Reconexión, Sanación y Energía -ejercicio) donde combino el coaching de vida y prácticas aplicables, enseñándote a ser el creador y cuidador de tu propia salud y bienestar integral a lo largo del tiempo.



¿List@ para comenzar?

CONTÁCTAME

Pio Gómez

Director de Formación Vida & Bienestar



Celular: +57 3153045444



E-mail: pio.gomez@gmail.com
info@happyou.com.co

Redes:



@Pio.gomez Vida & bienestar

@Happyou Colombia



Juan Sebastián Gómez (Pio)



Juan Sebastián Gómez (Pio)



www.happyou.com.co

