

# Nuestros Programas de "BIENESTAR INTEGRAL" (virtuales o presenciales)



Coaching con  
Caballos



Mindfulness Happyou



Bodyfulness & Tai Chi Kung



Masaje Energético de  
Liberación Emocional



Shinrin yoku – Terapia de bosque



Salud & Bienestar Integral

happyou

# Salud & Bienestar Integral

¿Quieres descubrir cómo sanarte por ti mism@?

Después de la pandemia hubo un aumento del 25% de prevalencia de Estrés y Ansiedad en la población a nivel mundial. La Asociación Médica de Estado Unidos (1990) dice que: "La cuasa de la depresión y de al menos el 80% de las enfermedades actuales proviene del Estrés emocional"

Es decir, que en la emociones, por tanto en los pensamientos, (lo que sentimos y pensamos) está la clave para sanar:

Relaciones familiares, de pareja, relaciones contigo mism@, heridas de infancia o del pasado, culpas, miedos, baja autoestima, depresión, estrés, ansiedad, agotamiento, invalidación, autosabotaje ...

El programa de Salud & Bienestar facilitado por @Pio.gomez de Happyyou, es perfecto para ti si no la estás pasando bien en este momento y quieres hacer "UN CAMBIO EN TU VIDA"

Aprende a **tomar el control de tu salud y bienestar**, obtener las bases para mantener el equilibrio físico, emocional, mental y espiritual, mediante una metodología comprobada con cientos de personas, utilizando herramientas terapéuticas, de coaching, manejo de la energía, aprendizaje asistido con caballos, naturaleza y otras técnicas utilizadas durante el proceso para que alcances tus objetivos y logres experimentar la verdadera sanación.

Con más de 18 años de experiencia, ayudarte a crear felicidad, tomar las riendas de tu propia salud y bienestar es el propósito de vida de Pio Gómez, quien con su metodología AMARSE (Autoconocimiento, Meditación & Movimiento, Arte, Reconexión, Sanación y Ejercicio) ... te enseña a DARTE y Auto-sanarte.

Desintoxicarte energéticamente y Despertar tu propio poder sanador.

Aprender a conectar y comunicarte con tu propio cuerpo, aprovechando su inteligencia y energía sanadora.

Reprogramar creencias limitantes de enfermedad provenientes del sistema (familiar, cultural, mundial)

Trabajar herramientas, ejercicios corporales y técnicas para activar tu propia Energía y poder autosanador de manera natural y sin medicamentos.

Empoderarte y actuar, hacer los cambios necesarios para implantar los hábitos correctos y gozar de una salud envidiable y una vida feliz y maravillosa.



# Salud & Bienestar Integral

Pio fue mi **mentor** en este proceso de sanación para ayudarme con el tema de la **ansiedad**. Yooo tuve el privilegio de hacer algunas sesiones que LITERALMENTE, **"me cambiaron la vida"**

Estas terapias me ayudaron a sanar y entender cosas que nunca pude hacer en todos los años que llevo trabajando en terapia. ¡Con su método lo logré en tiempo record. Se los juro que es casi milagroso!

Así que si ustedes están pasando por algo similar, **Déense este regalo y háganlo**. Se los juro que **su vida es un antes y un después de esto**.

**DANIELA OLAYA**



Pio Gómez es el mejor **terapeuta** que he conocido en mi vida. La persona que me inició en el profundo **conocimiento del alma y del espíritu**. Nos separan miles de kilómetros pero su energía sanadora llega hasta cualquier lugar. **Gracias por toda tu sabiduría, experiencia** y por todo tu amor y generosidad.

**DEBORAH NAVIA**

Este programa se diseña según tus necesidades particulares, donde logras evaluar tu situación actual, comprender las áreas de desafío y establecer objetivos claros.

También logras identificar las causas del desequilibrio pudiendo resolverlas más rápido de lo que imaginas. Las respuestas las vas encontrando por ti mism@, accionando e implementando en tu vida los hallazgos, obtienes los resultados deseados, consiguiendo transformarte y experimentar mucho bienestar a todo nivel.

El diseño de las sesiones depende de la cantidad que elijas tomar y consta de sesiones presenciales (en Ubaté y Bogotá) + sesiones virtuales vía Zoom + \*\*Material pregrabado en audio y video, pdf's, + \*\*Comunicación directa vía Whatsapp con el Terapeuta facilitador y coach.

Pack 10 sesiones: Duración 5 semanas. Incluye 4 sesiones presenciales / 6 On line / \*\* Materiales

Pack 5 sesiones: Duración 3 semanas. Incluye 2 sesiones presenciales / 3 On line / \*\* Materiales

La estructura de cada programa personalizado puede tener algunas modificaciones en la estructura básica e intensidad horaria según cada caso, con la posibilidad de continuar según se vaya avanzando.

Cada sesión presencial puede ser desde 2 hr hasta 3 hrs. / On line 1h

Contenido general:

1ª : Evaluación y Objetivos

2ª :Autoconocimiento y Empoderamiento

3ª : Sanar heridas del pasado  
Reprogramación de creencias limitantes

4ª : Gestión de emociones (Herramientas, técnicas y ejercicios)

5ª : Cambio de hábitos, Planificación a futuro y cierre.

Valor:

Pack10 sesiones: USD 450.00 por persona / Incluye 1 sesión de seguimiento de 30 minutos, a los 8 días de terminado este 1er módulo.

Pack 5 sesiones: USD 250.00 por persona

Sesiones adicionales: USD 60.00 / 1 única sesión terapéutica = Usd. 100.00





## Resumen de su hoja de vida

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 y Train the Trainers de EAHAE Horse Assisted Education Horse Dream, Equinoterapeuta, Coach empresarial y de vida bajo el modelo “ASIRI” trabajando el Sentir, Hacer y Pensar en este orden, para interiorizar conceptos y buenas prácticas que puedan generar cambios reales en las personas a nivel personal y profesional. Actualmente co-fundador y director de Formación y Bienestar de su empresa Happyou en Colombia, aportando al crecimiento personal y empresarial desde el marco de la felicidad y el desarrollo de habilidades blandas a través de experiencias vivenciales de aprendizaje que transforman.

Su contribución al mundo: enseñar a las personas a tener las riendas de su propia salud y a desarrollar una mejor calidad de vida, en donde desde el propio ejemplo y junto a buenas prácticas, aporten equilibrio en todos los ámbitos de la vida, reconectándose con su propia sabiduría innata y vitalidad.

*“Mi propósito es ayudarte a crear felicidad, a que mejores tu salud, vitalidad, equilibrio y tus relaciones para salir adelante por ti mism@. Generando consciencia de auto conocimiento y reforzando el vínculo con tu cuerpo, con la naturaleza y con la energía. Aplicando las herramientas necesarias puedes cambiar tu mentalidad, tu cuerpo y espíritu hasta lograr la vida que quieres” (Pío Gómez).*



happyou

# Contacto

**Pio Gómez**

Director de Formación y Bienestar

**Celular: +57 3153045444**



**E-mail:** [pio.gomez@gmail.com](mailto:pio.gomez@gmail.com)  
[info@happyyou.com.co](mailto:info@happyyou.com.co)



**Redes:**

[www.happyyou.com.co](http://www.happyyou.com.co)



Happyyou Colombia



Juan Sebastián Gómez (Pio)



@Pio.gomez Bienestar y Vida



Juan Sebastián Gómez (Pio)

