



Descubre...
Tu Máximo Potencial...
físico y mental





Women Warriors

programa para...

- *Mujeres ... que quieren SENTIRSE BIEN*
- *Mujeres... que quieren un CAMBIO en su vida*
- *Mujeres... que quieren VIVIR la VIDA CON SENTIDO*
- *Mujeres... que quieren ser PROTAGONISTAS de su propia historia*
- *Mujeres... que quieren descubrir su MÁXIMO POTENCIAL... FÍSICO y MENTAL*

¿A quién
va dirigido
el programa?

¿Qué te aporta el Programa?

Herramientas para...

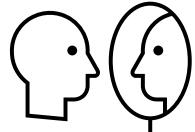
**Conocerte
Mejor**



**Gestionar tus
emociones**



**Mejorar
la confianza
en ti misma**



**Atreverte
a tomar
decisiones**



**Liberarte
de
pensamientos
negativos**



A photograph showing the silhouettes of two women from behind, standing on a hill and raising their arms triumphantly towards the sky. They are silhouetted against a bright, orange and yellow sunset. The background shows a hilly landscape.

” TOMA NOTA

Si puedes soñarlo, puedes hacerlo.

Recuerda que todo esto comenzó con un ratón.

- Walt Disney

Women Warriors...

pensado para que paso a paso,
consigas ser la mujer que quieres ser.

Para ello, te invitamos a que realices un *viaje hacia tu interior y conectes contigo.*

Te ayudará a *conocerte mejor* y así,
encontrar tus propias respuestas.

Está pensado para que encuentres el *coraje que te ayude a tomar decisiones* y

consigas *Calma, Equilibrio* y
Bienestar en tu VIDA.

Eso sí, es importante que te comprometas contigo misma, *el resultado, depende de sólo de TI.*

WOME





C.A.L.M.A.

❖ C onócete * 1 de Junio

Autoconocimiento >Equilibrio>Cuerpo>Postura>Valores>Bienestar

❖ A mate * 22 de Junio

Autocuidado>Emociones>Mente>Confianza>Autoestima>Vitalidad

❖ L ibérate * 28 de Septiembre

Limitaciones>Creencias>Defensa personal>Movilidad>Serenidad>Calma

❖ M otívate * 26 y 27 de Octubre

Metas>Hábitos>Iniciativa>Fuerza>Energía>Valentía

❖ A trévete * 26 y 27 de Octubre

Acción>Coraje>Decisiones>Compromiso>Determinación>Propósito



Conócete, Ámate y Libérate

Cada una de las primeras sesiones, se desarrollará durante un día (Ver Calendario)
en horario de 10:00 a 18:00 estructuradas de la siguiente manera:

- 9:30 a 10:00 Bienvenida
- 10:00 a 13:30 BLOQUE 1
- 13:30 a 15:00 Lunch Break
- 15:00 a 18:00 BLOQUE 2

Motívate y Atrévete

Las dos últimas sesiones formarán parte de un fin de semana entero de retiro donde disfrutaremos, trabajaremos y culminaremos la experiencia **Women Warriors**, sacando y descubriendo la guerrera que llevas dentro.



**“ Lugar
Conócete, Ámate y Libérate**

Recibirás la ubicación de manera individual antes de cada evento.

Todas ellas estarán ubicadas en la zona norte de Madrid.

Motívate y Atrévete

Al igual que para las tres primeras sesiones, recibirás la localización exacta para este fin de semana con antelación, cuyo destino aguardará misteriosamente ubicado en la Sierra de Madrid.

“ Precio

Conócete, Ámate y Libérate

- Importe sesión individual **89 euros**
- Importe tres sesiones **220 euros**

Motívate y Atrévete

Fin de semana completo

“ contactar para más información y detalles”

- **Marta - 619 456 463**
- **Jon - 644 966 058**

*Recuerda que el compromiso
es contigo misma ...*

**"Amarse a uno
mismo es el
comienzo de un
viaje que dura toda
la vida.**

- Oscar Wilde

*...el resultado dependerá
sólo de ti*



¿Qué incluye ?

- *Regalo de bienvenida*
- *Todo el material que necesitarás durante la jornada*
- *Técnicas y ejercicios que te ayudarán, a encontrar la mejor versión de ti misma*
- *Una experiencia única*

¿Qué traer ?

- *Ropa y zapatillas cómodas (preferiblemente de deporte)*
- *Esterilla*
- *Agua*
- *Muchas ganas*

“Nosotros os daremos la energía”

A tener en cuenta

Para el **LUNCH BREAK**

**Conócete
Ámate
Libérate**

**dispondréis de
1 hora y 30'**

**Podréis traer vuestra
propia comida**

**Tendréis microondas
horno / frigorífico**

**Podéis traer ropa de
cambio para el final de
la jornada**

Quiénes somos



Marta Ruiz



619456463
mcoach@martaruizmontero.es

644 966 058
joncaset@gmail.com

Jon Caset

