



**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...*

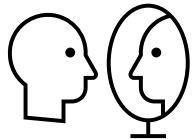
**Conocer  
Mejor**



**Gestionar tus  
emociones**



**Mejorar  
la confianza  
en ti misma**



**Atreverte  
a tomar  
decisiones**



**Liberarte  
de  
pensamientos  
negativos**





” 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.*



# 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*

*Super team*



*Marta Ruíz*

*Jon Caset*



**619456463**  
**[mcoach@martaruizmontero.es](mailto:mcoach@martaruizmontero.es)**

**644 966 058**  
**[joncaset@gmail.com](mailto:joncaset@gmail.com)**