



Carina de los Santos  
BE HUMAN

HOLA, ME DA MUCHO GUSTO QUE HAYAS DECIDIDO CONTACTARME

### ¡SI YO TE VEO, TÚ TE VES!

Antes de iniciar déjame hacerte un par de preguntas: ¿Te sientes cansado la mayor parte del tiempo? ¿Eres padre/madre de familia y te sientes desconectado de la vida de tus hijos? ¿Tienes grandes retos en la vida y no sabes cómo enfrentarlos? ¿Comes en exceso cuando estas triste, solo o aburrido? ¿Te saltas comidas con frecuencia? ¿Comes sin conciencia? ¿Te gusta tu cuerpo?

### ¿QUÉ LOGRAREMOS?

- Identificar patrones de pensamientos que mantiene a la persona distraído de vivir en el presente.
- De forma integral encontraremos la raíz de lo que te impulsa a relacionar la comida con el cuerpo y las emociones.
- Darle voz a tu cuerpo; que puedas escuchar tus necesidades, todo lo que no has sido capaz de ver.

Esta experiencia te permite abrazarte en la totalidad, te invita a observarte en consciencia, sin juicio y a construir desde el amor la vida de la cual eres hecho para disfrutar.

Una vida en equilibrio, una vida libre de toxinas alimenticias, emocionales y espirituales.

### ANTES DE INICIAR

Quiero contarte un poco acerca de mí y de todo el camino que he recorrido para llegar hasta aquí.

Soy mexicana, Mi carrera profesional Administración de Empresas. Diplomados en Desarrollo Humano, Antropología y Ciencia del Matrimonio y de la Familia, entre otros estudios relacionados con la psicología, espiritualidad y la salud holística. Soy Health Coach por el Instituto Integral de Nutrición en Nueva York; Instructora Certificada de Yoga y Special Yoga para niños con distintas capacidades y Reiki Master. En la actualidad, conduzco el programa de televisión MadresTV, desempeñándome como Coach de Salud Integral, coach de vida y coach de crianza consciente. Soy escritora de "Espejos", donde comparto mi camino espiritual, además de esposa y madre de dos hijas. Mi hija mayor nació con un cromosoma extra y eso me ha llevado a un camino de redescubrimiento y sanación espiritual. Me encanta bailar y montar a caballo. Mi pasión es ayudar y compartir mi camino en la búsqueda del sentido de la vida que inicié desde los 21 años. He desarrollado el concepto "Yo soy los 5 Elementos" para ayudar a muchas personas a comprender la importancia de la alimentación consciente.

Estoy aquí para decirte que sí se puede estar sano y feliz, que voy a ayudarte a enfrentar tus retos. Juntos caminaremos y aprenderás a cambiar hábitos, a conocerte y a fluir con la vida.

### ¡SI YO TE VEO, TÚ TE VES!

### TARIFA

🌱 Una sesión suelta con un Coach te permitirá tomar mejor decisiones de vida y aligerar tu carga. Tómalala si sientes que necesitas una guía.

**Sesión suelta programa coach uno a uno**

**\$1,800.00**

\*Duración 50 a 60 minutos.

🌱 El programa RESET es la forma perfecta de reiniciar tu vida. Te ayuda a cerrar ciclos, sanar heridas y a ser uno con tu propósito en el mundo.

**Programa RESET 3 meses**

**\$12,000.00**

12 Sesiones uno a uno, 50 a 60 minutos cada una.

🌱 **Programa RESET 6 Meses**

**\$20,000.00**

24 Sesiones uno a uno, 50 a 60 minutos cada una

🌱 ¿Quieres conocer más acerca de ti? ¿Te gustaría saber cómo equilibrar tu vida y ser uno con la naturaleza? El programa Yo soy los 5 Elementos es el ideal para ti.

**Programa "Yo soy los 5 elementos"**

**\$5,000.00**

\*Duración 5 semanas, 5 sesiones de 50 a 60 minutos cada una.

🌱 Taller de padres. Ser papá o mamá no es sencillo por eso mi objetivo es ayudarte a aprender a ser uno con tu hijo, a escucharlo y a educarlo de forma consiente.

**Programa taller de Padres**

**\$4,500.00**

\*Duración 4 semanas, 4 sesiones de 50 a 60 minutos cada una.

Si necesitas alguna cotización más personalizada, hazme saber tus necesidades.  
El pago puede ser en partes dependiendo el paquete. El primer pago debe cubrirse antes de la primer sesión.