



UNLOCKING
Your Journey

Libera tu potencial • Fomenta tu bienestar

BIENVENIDO/A A NUESTRO PROGRAMA HOLÍSTICO

LIBÉRATE E INICIA UN VIAJE DE
AUTODESCUBRIMIENTO

www.unlockingyourjourney.com



UNLOCKING
Your Journey

¿Por qué buscar en el exterior lo que ya está en tu interior?

En este programa de alto impacto conectarás con la fuente de conocimiento y poder que habita en ti e iniciarás un viaje de auto-descubrimiento emocional que te permitirá liberar tu potencial y cultivar tu bienestar a través de estos 4 espacios:

Desbloqueando mis emociones

Entra en contacto con tus emociones - 2 horas.

Mi sistema de creencias

Experiencia multisensorial para trabajar en nuestras creencias en una sesión de respiración, asanas, meditación y visualización - 2 horas.

Ceremonia de Cacao

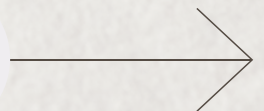
Una carta de amor para ti

Participa de esta dosis ceremonial de cacao y de este espacio para la escritura transformadora - 2 horas.

¡Estoy listo/a!

Disfruta de 3 sesiones de coaching para ir a por tus objetivos - 3 horas.

9
horas



www.unlockingyourjourney.com



UNLOCKING
Your Journey

Desbloqueando mis emociones

Para poder iniciar este camino de autodescubrimiento necesitamos **hablar de las emociones** y sobre qué significan, cómo identificarlas, sobre cómo influyen en nuestra vida y cómo impactan en nuestras relaciones.

En este espacio aprenderemos cómo las emociones nos informan sobre **nuestros valores prioritarios y nuestra forma de interpretar el mundo** y sobre cómo, a su vez, nos preparan para la acción.

Duración: 2 horas

Fechas: consulta el calendario de fechas en la página web.

Espacio dinamizado por:
Johana Copete y
Júlia Peris





UNLOCKING
Your Journey

Mi sistema de creencias

Un viaje único a través de los sentidos conectando con el cuerpo físico.

Nuestro sistema de creencias es el cimiento de **cómo percibimos el mundo que nos rodea**, moldeando nuestras opiniones sobre nosotros/as mismos/as, los demás y la realidad. ¿Alguna vez te has preguntado cómo estas creencias pueden influir en tu bienestar y en tu forma de experimentar la vida?

En esta **experiencia multisensorial** hablaremos sobre la importancia de trabajar en nuestras creencias a través de la exploración de distintas formas de *mindfulness*, juego, pausa, calma, introspección, conexión, calidez, risa, escucha, interacción y momentos para nosotros/as mismos/as y para compartir, **utilizando los cinco sentidos en esta experiencia de inmersión.**

Duración: 2 horas

Fechas: consulta el calendario de fechas en la página web.

Espacio dinamizado por:
Sabina Medina.





UNLOCKING
Your Journey

Ceremonia de cacao Una carta de amor para ti

El cacao te abre, **te conecta y te expande**. Este evento es un acto de amor propio, de claridad mental y emocional. Una conexión profunda con tu ser interior.

Además, en este espacio armonizaremos a nivel emocional y espiritual todo lo aprendido y soltaremos aquello que ya no es necesario seguir llevando con nosotros/as. Todo esto lo haremos a través de una **carta muy especial que escribiremos** en la que procesaremos la transformación y el cambio que deseamos.

Duración: 2 horas

Fechas: consulta el calendario de fechas en la página web.

Espacio dinamizado por: Sabina Medina



www.unlockingyourjourney.com



UNLOCKING
Your Journey

Sesiones de coaching

Reflexiona y pasa a la acción a través de un acompañamiento de 3 sesiones de coaching, ya sea del tipo *life coaching* como *career coaching*.

Prepárate para fomentar tu autonomía, empoderarte, establecer metas concretas y empezar a ver cambios. ¡Permítete este espacio para focalizarte en alcanzar tus objetivos!

Duración: 3 sesiones de 1 hora (3 horas en total).

Fechas: cuando formalices tu inscripción, recibirás la información necesaria para acordar las fechas de tus sesiones.

Coaches: Johana Copete, Júlia Peris y Carolina Puente.





UNLOCKING
Your Journey

Condiciones

- **Calendario:** las fechas y horarios de cada sesión se publicarán en el calendario de la página web del programa.
- **Ubicación de las sesiones:** se compartirá unos días antes del taller (Barcelona).
- **Formato:** los tres talleres serán presenciales y las sesiones de coaching podrán ser on-line o presenciales.
- **Duración del programa:** el programa tiene una duración total de 9 horas. 6 horas de talleres y 3 de sesiones de coaching.
- **Política de cancelación:** si no puedes asistir a alguno de los talleres, debes comunicarlo con 72 horas de antelación y se ofrecerá la opción de que puedas atender un próximo workshop (estando esto sujeto a los espacios disponibles en ese momento).
- **Sesiones de coaching:** Las sesiones se llevarán a cabo en horarios preestablecidos y acordados entre el coach y el participante, buscando la continuidad del proceso.
 - Política de ausencia: En caso de no poder asistir a una sesión programada, se requiere un aviso previo de al menos 48 horas. De lo contrario, la sesión se considerará realizada. Si el coachee no asiste o se conecta a la sesión en el día y hora acordados, sin previo aviso ni justificación, se considerará que la sesión se ha completado y, como tal, se cobrará.
- **Confidencialidad:** La información compartida durante las sesiones de coaching o cualquier otra actividad del programa se considerará confidencial y no será compartida sin el consentimiento del participante.
- **Precio:** El coste total de este programa (9 horas) es de 300€.



UNLOCKING
Your Journey

Libera tu potencial • Fomenta tu bienestar

Date la oportunidad de experimentar un proceso de autodescubrimiento y de conexión contigo misma

Es hora de invertir en ti y en tu bienestar.

Te esperamos



Johana & Julia

Co-fundadoras

 www.unlockingyourjourney.com

 hi@unlockingyourjourney.com

 [@unlockingyourjourney](https://www.instagram.com/unlockingyourjourney)