

alejandra navarro  
Respyra®

# Programa de Desarrollo Personal Respyra® para Mujeres

Trans**Forma** tu vida  
en un proyecto más feliz y productivo.  
La vida que deseas está a un solo paso de tu respiración.



**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE PRACTICANTES DE YOGA**  
*Miembro de la U.E.Y.*



# Aquí comienza la TransFormación de tu Vida...

ॐ 8 Módulos.

ॐ 35 horas de Formación y Entrenamiento Emocional Especializado.

ॐ Retiro de Yoga y Crecimiento Personal: Respyra® Tu Vida. Ha realizarse en el mes de junio (No incluido en el precio del Programa)

ॐ Una experiencia enriquecedora que te permitirá comenzar tu Transformación Personal para vivir una vida plena.

ॐ Aprenderás a manejar las herramientas de Coaching, Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y conectarás con tu Ser introduciéndote en la práctica del Yoga y la Respiración Consciente.

**INSCRIPCIONES , RESERVAS Y PREGUNTAS**

[info@alejandranavarro.com](mailto:info@alejandranavarro.com)

Whatsapp: 669598817

# TEMARIO

## MÓDULO 1

Toma de consciencia. ¿Quién soy y qué quiero?

## MÓDULO 2

Reconociendo mi camino. ¿Hacia dónde voy?

## MÓDULO 3

Hablemos de emociones. Gestión de mis estados.

## MÓDULO 4

Habilidades de comunicación. El poder de mi palabra.

## MÓDULO 5

Liderazgo personal. Autoconsciencia de mis poderes.

## MÓDULO 6

Plena atención a tus emociones. Técnicas de atención plena para la vida personal y laboral.

## MÓDULO 7.

Cómo diseñar mi plan de acción. Caminando hacia mi sueño.

## MÓDULO 8.

Constelaciones familiares. Ordenando mi sistema.



# BONUS GRATIS

## BONUS 1

Bono de 5 clases Gratuitas de Yoga para ti.  
(caducidad 2 meses)

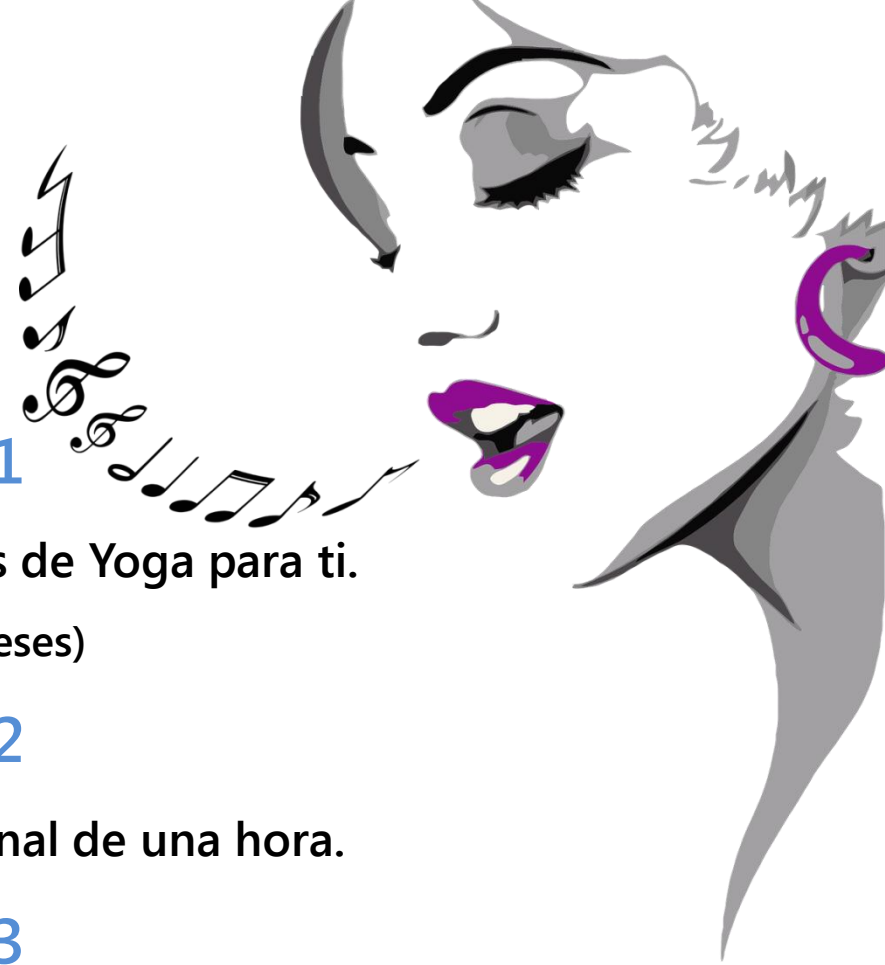
## BONUS 2

Sesión de Coaching Personal de una hora.

## BONUS 3

Descuento Especial al próximo curso "Quiero, Puedo y me lo Merezco"  
a realizar en marzo del 2020.

ESTOS BONUS SERÁN APLICABLES SI REALIZAS EL PROGRAMA RESPYRA COMPLETO, INCLUIDO EL RETIRO.





# PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES

INSCRIPCIONES  
ABIERTAS  
SÓLO 12 PLAZAS

**TransForma tu vida**

en un proyecto más feliz y productivo.  
La vida que deseas está a un solo paso.

**alejandra navarro**  
Respyra

Coach Formadora , Facilitadora  
de Desarrollo Personal y Profesora de Yoga

## Precio

Reserva de espacio hasta el 15 de octubre:  
50 €

Precio por Módulo: 55 €

Pago único Programa completo: 450 €

Puedes optar por realizar  
los Talleres sueltos

## Fechas

1 sábado al mes de 16 a 20.30 hs.

Octubre 19

Noviembre 16

Diciembre 21

Enero 18

Febrero 15

Marzo 14

Abril 11

Mayo 16

Junio :Retiro de Yoga y Crecimiento  
Personal

(No incluido en el precio)

**Estás a una respiración de ti...**



Respyra<sup>®</sup>