



WORKSHOPS

# KIMAYA

*Bienestar integral para empresas*

# MEJORA TU SUEÑO

*CLAVES PARA UNA RUTINA DE SUEÑO SALUDABLE*

Los problemas de sueño afectan al 40% de la población mundial y esto tiene una influencia directa en tu salud laboral y personal. Debilita tu sistema inmune y otros procesos de autorregulación como el de recuperar energía. En esta masterclass aprenderás claves para mejorar el insomnio y tu rutina de descanso.

## **TEMAS:**

- Ciclos de sueño
- Claves para el descanso
- Yoga antes de dormir
- Técnica de respiración para dormir mejor
- Meditación guiada

# INCREMENTA TU ENERGÍA

*PILARES PARA INCREMENTAR TU FUERZA VITAL*

Una experiencia para conocer el potencial de tu fuerza vital, cómo a través de simples y poderosas técnicas podemos incrementar nuestra energía y calmar la mente, aumentando nuestra productividad y rendimiento.

## **TEMAS:**

- Qué es la fuerza vital de energía.
- Energía y emociones
- Fuentes de energía primordiales
- Yoga para subir tu energía
- Técnica de respiración energizante
- Meditación guiada

# MIND MANAGEMENT

*REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD*

Especialmente diseñado para explorar el poder de la mente y cómo influye para potenciar tus habilidades, gestionar el estrés y las emociones, tener más claridad y estar al nivel de tus desafíos.

## **TEMAS:**

- Qué es y cómo gestionar el estrés
- Cómo reducir la ansiedad
- Yoga para liberar tensiones
- Técnicas de respiración consciente
- Experiencia Mindfulness

# EL PODER DE TU RESPIRACIÓN

*LOS SECRETOS DE TU RESPIRACIÓN*

La respiración es una de nuestra fuentes principales de energía y desconocemos todos los secretos que tiene para ofrecernos. En esta masterclass vas a comprender su importancia y aprender técnicas de respiración consciente para gestionar tu mente y emociones, incrementar tu sistema inmune y energía vital.

## **TEMAS:**

- Importancia de la respiración
- Respiración y emociones
- Respiración y meditación
- Técnicas de respiración consciente
- Meditación guiada

# MINDFULNESS

## EL PODER DE LA MEDITACIÓN

El cerebro es plástico y la meditación varía y modifica ciertas estructuras neuronales que nos pueden aportar grandes beneficios a nivel mental y emocional, nos dan la capacidad de conocernos y encontrar nuevas maneras de accionar en nuestra vida, con mas claridad y foco, mejorando la concentración y la toma de decisiones.

### TEMAS:

- Qué es el mindfulness
- Importancia de meditar
- Cómo meditar sin esfuerzo
- Técnica de respiración consciente
- Meditación guiada

# MUJER KIMAYA

*SALUD INTEGRAL FEMENINA*

Mujer Kimaya es un programa para mujeres que quieran conocer sus ciclos, etapas y el impacto directo en su creatividad, productividad, energía, manejo del estrés y ansiedad. A través de este conocimiento vas a poder aprovechar la potencialidad de cada momento del mes y encontrar mas equilibrio mental y emocional.

## **TEMAS:**

- Etapas de la mujer
- Potencialidad hormonal
- Yoga suelo pélvico
- Técnicas de respiración para mejorar tu ciclo
- Meditación guiada

# DETOX

## MICRO HABITOS Y RUTINAS SALUDABLES

En este taller te voy a compartir las bases de una rutina diaria saludable, micro hábitos y técnicas detox, con el objetivo de favorecer el mantenimiento de la salud y armonizar todas tus actividades: trabajo, descanso y recreación a través de pausas activas y pequeños cambios que traen grandes beneficios en todos los niveles de tu vida.

### TEMAS:

- Rutina diaria de bienestar
- Alimentación detox
- Yoga detox
- Técnica de respiración y purificación
- Meditación guiada

# MIND YOGA



YOGA COMO ESTILO DE VIDA

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. En occidente se conoce más por las posturas físicas, las asanas, pero en esta masterclass nos vamos a centrar en cómo influye directamente en tu mente y en tu estilo de vida. El yoga y la meditación pueden literalmente cambiar tu cerebro.

## TEMAS:

- Que es el Yoga
- Principios del Yoga
- Yoga y mente
- Yoga asanas (posturas)
- Meditación guiada

# HOLA!

¿QUIÉN SOY?



- Mi nombre es Verónica Ruiz, tengo 36 años, soy instructora de yoga, meditación y técnicas de bienestar.
- Brindo cursos, seminarios y talleres desde hace 12 años por Argentina y Latinoamérica.
- Me formé en India, Alemania, USA y Canadá.
- En este proyecto te comparto todo lo aprendido y mi experiencia para acompañarte a incorporar herramientas que mejoran la calidad de vida.
- Para conocerme un poco + ingresá en este [link](#)

*Bienestar integral para empresas*

# KIMAYA

MINDFULNESS. YOGA. DETOX

Para solicitar un presupuesto  
escribime a  
[info@experienciakimaya.com](mailto:info@experienciakimaya.com)

[WWW.EXPERIENCIAKIMAYA.COM](http://WWW.EXPERIENCIAKIMAYA.COM)