

*Cuando una mujer que se ama y
se cuida, todo a su alrededor
fluye en armonía.*

ISABEL CASAS ALATRISTE L.



WWW.ISACASAS.COM



Talleres

Los talleres están diseñados para mujeres, con el fin de inspirarse y motivarse en sus actividades diarias, tanto en el trabajo como fuera de este. Creo firmemente que cuando una mujer se ama y se cuida, todo a su alrededor fluye en armonía. Por esto, invertir en las mujeres es una gran forma de invertir en la sociedad.

Durante los talleres se crea un ambiente familiar y cercano, donde cada participante necesita tener algo para escribir y hacer los ejercicios y reflexiones.

Los talleres comienzan con una explicación y teoría, seguidos por algunos ejercicios de reflexión y meditación. Cada taller es único, ya que cada grupo se comporta diferente y tiene su propia magia. Aún así, hay 3 temáticas a elegir para que sean el punto central del encuentro.

- Energía femenina, sanando la herida
- Conectar conmigo para co-crear con los demás
- Optimizando mis recursos para aumentar mi vitalidad

Los talleres se imparten de forma presencial o virtuales.



Energía femenina, sanando la herida

Objetivos del taller

- Identificar la energía femenina de forma general
- Identificar la expresión de la energía femenina en cada una
- Identificar y sanar la herida propia en la energía femenina
- Identificar los beneficios que trae a nivel interpersonal e intrapersonal la expresión de la energía femenina
- Entender el rol de la mujer como fuente de equilibrio social
- Tomar responsabilidad por el rol que se juega como mujer en la sociedad.



Conectar conmigo para co-crear con los demás

Objetivos del taller

- Identificar la sensación de estar en el momento presente y centrarse en él
- Conectar con los deseos internos
- Hacer una lista de prioridades de forma consciente y congruente
- Priorizar y ajustar expectativas sobre los deseos internos y la realidad
- Agradecer el presente, irradiar la luz interna y fluir con el entorno
- Responsabilizarse por su realidad interna y externa, para comprometerse a sumar de adentro hacia afuera.



Optimizando mis recursos para aumentar mi vitalidad

Objetivos del taller

- Identificar los recursos con los que se cuenta en el contexto actual
- Conocer las herramientas para optimizar el uso de los recursos que potencializan un estado de bienestar.
- Identificar las herramientas para lidiar con las fluctuaciones emocionales
- Conectar con un estado de calma para contrarrestar los efectos del estrés
- Aplicar herramientas básicas de meditación

COSTOS:

1 TALLER: \$6,000

SERIE DE 3 TALLERES: \$12,000

PRECIOS NO INCLUYEN IVA



¿Quién es Isa?

Me dedico a compartir mi pasión por el bienestar con mujeres. Soy nutrióloga, Maestra en comunicación de salud y autora del libro Recetas de Vida y Cocina, el cual resume las herramientas holísticas que comparto con mis seguidoras y alumnas. Imparto cursos y talleres presenciales y en línea, donde comparto herramientas tangibles para que las mujeres se inspiren a cambiar su realidad y sentirse más conectadas con un estado de bienestar.



ISA CASAS
mujerconcalma

@mujerconcalma

isacasas.com