



## Taller de yoga, Alimentación y Rutina Facial con Ringana para tener Mas Energía en Otoño LUGAR DE BIENESTAR, DÉJATE LLEVAR...

**Lugar: 25 noviembre en Aticco MED**

**Horario: 11:00 a 13:00hs**

**Passeig de Garcia Fària, 49, (08019 Barcelona)**

**¿Qué es el yoga y por qué te puede ayudar  
junto a llevar una alimentación saludable?**

*Es un disciplina tradicional India que conecta cuerpo y mente a través de la respiración.*

*«yoga» significa “Unión”, de ahí que la práctica sirva para unir nuestro cuerpo con nuestra mente, para lograr la armonía física, mental y espiritual.*



## MÍ OBJETIVO

*Es compartir contigo el camino del yoga por nuestro estilo de vida, necesitamos más que nunca calmar la mente, entrar en movimiento para despertar la energía y fortalecer el cuerpo. Y, sobre todo, respirar para marcar una pausa en nuestro día a día y conectar con nuestro interior.*

*Aprenderás porqué es importante crear hábitos saludables, cómo hacerlo de manera fácil para reducir la ansiedad y saber elegir correctamente una alimentación para reformar tu sistema inmunológico.*

**EL ESTILO DE VIDA ACTUAL, EL ESTRÉS, EL DOLOR, LAS PRISAS JUEGAN EN CONTRA DE LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE ¿TE RESUENA?**

*Y esto nos indica que algo no va bien, el cuerpo nos da señales que debemos escuchar ¡Es tan sabio! Si nos detenemos, aprenderemos a vivir con libertad y bienestar ¡Si que se puede! Y en este taller descubrirás cómo puedes hacerlo.*



## En este taller de yoga, alimentación y rutina facial con Ringana aprenderás:

1. A tomar conciencia de tu cuerpo, mente y respiración a través del yoga para mejorar tu bienestar. Esto te permitirá relajarte, abrir tu pecho para calmar la ansiedad, llevar el foco al momento presente, olvidarte un momento de todo lo que tienes que hacer, un momento solo para ti. Sentirás alivio, satisfacción y conexión contigo.
2. Te daremos recomendaciones y recetas para llevar una alimentación más equilibrada y saludable para tener más energía, lo que se traduce en reducir la inflamación de tu cuerpo, tener mejores digestiones, mejorar tu descanso, dolores físicos, mayor estabilidad emocional y mucho más! Lo notarás haciendo pequeños cambios a tu ritmo yo estaré para atender tus dudas.
3. Te enseñaremos 4 pasos de una rutina facial estupenda dónde probarás productos ecológicos, veganos, sostenibles de RINGANA y te daremos consejos para preparar la piel de cara al otoño/invierno.

## En este taller de yoga, alimentación y rutina facial con Ringanaa aprenderás:

1. A tomar conciencia de tu cuerpo, mente y respiración a través del yoga para mejorar tu bienestar. Esto te permitirá relajarte, abrir tu pecho para calmar la ansiedad, llevar el foco al momento presente, olvidarte un momento de todo lo que tienes que hacer, un momento solo para ti. Sentirás alivio, satisfacción y conexión contigo.
2. Te daremos recomendaciones y recetas para llevar una alimentación más equilibrada y saludable para tener más energía, lo que se traduce en reducir la inflamación de tu cuerpo, tener mejores digestiones, mejorar tu descanso, dolores físicos, mayor estabilidad emocional y mucho más! Lo notarás haciendo pequeños cambios a tu ritmo yo estaré para atender tus dudas.
3. Te enseñaremos 4 pasos de una rutina facial estupenda dónde probarás productos ecológicos, veganos, sostenibles de RINGANA y te daremos consejos para preparar la piel de cara al otoño/invierno



# Agenda del taller

25 de noviembre de 11:00 a 13:00 en Aticco Med (Barcelona)



11:00hs

Bienvenida y Clase de yoga para tod@s, no hace falta experiencia previa.

11.45hs

4 pasos de una rutina facial.

¿Que beneficios tiene para tu salud el automasaje y la utilización de productos ecológicos?

Te presentamos a RINGANA, su filosofía, su gama de productos ecológicos, veganos y sostenibles y los probaremos.

12.30

Te enseñaremos como seguir una rutina saludable para tener más energía en esta época del año, calmar la ansiedad, mejorar tu alimentación con recomendaciones, tips y recetas fáciles.

Podrás hacer las preguntas que necesites y te ayudaré a resolverlas. Te compartiré mi rutina, lo que me llena de energía. Cada acción que hacemos en positivo nos ayuda a reducir el estrés, mejorar nuestra relación con la comida, la elección que hacemos cuando "hacemos la compra" y tener tiempo para nosotras es fundamental para permitirte mimarte.

13:00 Despedida y regalos

Te llevarás un recetario con recetas fáciles de hacer y recomendaciones básicas para implementar desde ya! Tener una guía te ayudará a crear hábitos saludables para mejorar tu bienestar ¡Lo puedes hacer, claro que si!



## Apúntate a este taller increíble

25€

Reserva Ahora

!!!PLAZAS LIMITADAS!!!

Formato Online a través de zoom

25€ --> 18€

Comunidad de Aticco Coworking

25€ --> 15€

RESERVA Ahora con este descuento especial

¿Cómo realizar el pago?

A través de Bizum al teléfono 610 345 405

Pon tu nombre + taller yoga

Te esperamos con mucho cariño  
Frédérique y Julieta