



AUTOCUIDADO MES DE LA MUJER

Creatividad y Bienestar

TALLER EXPERIENCIAL PARA EMPRESAS

Cotizaciones: contacto@viveboc.cl

+56 9 51637698



*Cuidamos lo que
valoramos*

EJERCICIOS DE YOGA Y
MINDFULNESS PARA LA
AUTOVALORACIÓN

*Serotonina
Optimismo y bienestar*



*Expresar lo que
no dicen las
palabras*

DINÁMICA DE
EXPRESIÓN CREATIVA A
TRAVÉS DE LA ACUARELA

*Dopamina
disfrute y motivación*





EJERCICIOS DE MOVIMIENTO CONSCIENTE Y DANZA

Liberar el potencial y las tensiones



*Endorfina
alivio y felicidad*

AUTOMASAJE PARA LA RELAJACIÓN

Activar los sentidos para relajarse



*Oxitocina
calma y contacto*

Un regalo para el alma



Marzo



CAPACITACIÓN - CONSULTORÍA

Cotizaciones: contacto@viveboc.cl

+56 9 51637698