

# Stage: Abrazando Tus cambios hormonales

“Cuando llega la perimenopausia y menopausia a tu vida”

3 Días



**22, 23 y 24 de Noviembre de 2024**

Ca l'Elvira Bienestar.

Sant Boi de Lluçanès. (Lluçanès). Barcelona.

## PROGRAMA DÍA 1:

Viernes, 22 de noviembre de 2024

17:30 horas: Hora de llegada a Ca l'Elvira

De 17:30 a 18 horas: Bienvenida Cóctel Slow life

De 18 a 18:30 horas: Conferencia inaugural "Conociéndonos: Reflexiones y emociones en nuestra transformación vital"

De 18:30 a 20:30 horas: Belleza natural "Cuida tu piel y cabello sin tóxicos en peri/menopausia"

A cargo de **Anna Pérez** (CEO "Perruqueria Orgánica")

@ecobiopeluannaperez

**Olga Casabayó** (CEO Mentabio: distribuidora de productos ecológicos y cero residuos) @etikmundishop @olgamentabio

20:45 horas: Cena slow y consciente.

22 horas: Ritual de cierre "Meditación y movimiento para honrar la energía femenina"



## PROGRAMA DÍA 2:

Sábado, 23 de noviembre de 2024

De 8:15h a 9:30 horas: "Fortaleza y Equilibrio: ejercicios de fuerza y hipopresivos para el bienestar femenino"

A cargo de **Natxa Fabregat Pradells**. Fisioterapeuta e Instructora de yoga.

De 9:45 a 10:30 horas: Desayuno energético y saludable

De 11 a 14 horas: Taller teórico-práctico "Alquimia femenina: nutrición y energía en la peri/menopausia"

A cargo de **Elvira García**. Enfermera. PNIE. Coach nutricional. Mindful eating. Anfitriona de Ca l'Elvira.

14:30h: Lo que hemos cocinado, nutrirá nuestra energía vital femenina.

Después de comer: Momento de conexiones y autocuidado (espacio libre para ti para un ritual de autocuidado, caminar, lectura, descanso...)

De 17:30 a 19:30 horas: "Aromaterapia para potenciar el bienestar emocional en la menopausia"

A cargo de **Laura García**. Terapeuta de Medicina Tradicional China (MTC). Especialista en aromaterapia y emociones.

20:45 horas: Cena slow y consciente.

22 horas: Ritual de cierre "Meditación y movimiento para honrar la energía femenina"



## PROGRAMA DÍA 3:

Domingo, 24 de noviembre de 2024

De 8:15h a 9:30 horas: "Fortaleza y Equilibrio: ejercicios de fuerza y hipopresivos para el bienestar femenino"

A cargo de **Natxa Fabregat Pradells**. Fisioterapeuta e Instructora de yoga.

De 9:45 a 10:30 horas: Desayuno energético y saludable

De 11 a 14 horas: Taller teórico-práctico "Equilibrio nutricional: suplementos y alimentación consciente en la peri/menopausia"

A cargo de **Elvira García**. Enfermera. PNIE. Coach nutricional. Mindful eating. Anfitriona de Ca l'Elvira.

14:30h: Lo que hemos cocinado, nutrirá nuestra energía vital femenina.

Después de comer: Momento de conexiones y autocuidado (espacio libre para ti para un ritual de autocuidado, caminar, lectura, descanso...)

17 horas: Conferencia de clausura: "De la sabiduría al empoderamiento: mi camino después de este viaje interior"



# Inscripciones

## Tarifa Slow

para las que planifican con tiempo, válido hasta el día 10 de noviembre de 2024: 390 €

## Tarifa Stress

para las de última hora a partir del día 11 de noviembre de 2024: 450 €

Para reservar tu plaza

**Envía un email:**

[hola@elviragarciabienestar.com](mailto:hola@elviragarciabienestar.com)

**Escribe un mensaje de WhatsApp:**

678282246



*Elvira Garcia Bienestar*

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL