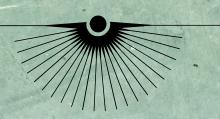
## -LA NUEVA ERA DE LA CONSCIENCIA-



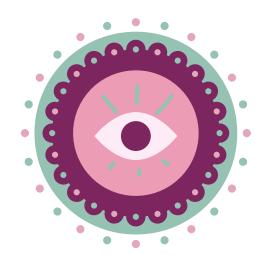
# BYBEXPERIENCE

Algo más allá de un retiro



REGÁLATE UN NUEVO
COMIENZO, NUEVOS
CAMBIOS, UNA NUEVA
VERSIÓN DE TI.

#### ¿ERES CONSCIENTE DEL PODER QUE TIENES?



Una experiencia única, un tiempo sagrado a través de diferentes actividades que te harán elevar tu vibración en un entorno natural.

Conócete más y experimenta nuevas sensaciones adquiriendo nuevos hábitos para aplicar en tu día a día y expandir tu consciencia.

EMPODERAMIENTO



**TRANSFORMACIÓN** 

-ENCUENTRA TU PROPIO EQUILIBRIO-

CONECTAR



- DISFRUTAR DE LA VIDA, DEL AMOR, DEL PLACER Y DE LA RELACIÓN QUE MERECES DEPENDE DE TI. SOLO CUANDO VIVIMOS DESDE EL CORAZÓN PODEMOS DISFRUTAR DEL PARAÍSO EN LA TIERRA-





### ¿QUÉ INCLUYE?

- Alojamiento en el Parque Natural de la Sierra de Guara en unos apartamentos rurales con una amplia oferta de actividades de aventura, ecoturismo y agroturismo.
- **Pensión completa** de comida consciente, saludable, positiva y energética llevaba por **Jessica García** a nivel nutricional.
- Movilidad y deporte junto a Guillermo Garrido
- Clases de **yoga** y **sesiones de relajación** junto a *Andrea García*
- **Coaching y talleres psicológicos** para el aumento de la confianza, el empoderamiento personal, autoconocimiento, **herramientas** y fomento de la autoestima con el *método BYB de Jessica García*
- Meditaciones guiadas con experiencias sensoriales y emocionales
- Excursión por la Sierra de Guara con actividad de atención plena
- **Material adicional** para trabajar en casa herramientas y actividades aprendidas durante los talleres psicológicos junto al *método BYB*

- Y muchas **sorpresas más**.....





## ¿EN QUÉ CONSISTE?

- . MOVILIZA TU ENERGÍA Y CONOCE NUEVOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.
- . **YOGA** PRACTICA POR LA MAÑANA EN AYUNAS PARA ENERGIZAR NUESTROS CUERPOS Y DESPEJAR LA MENTE.
- . **MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN** APRENDE A MOVILIZAR TU ENERGÍA EN CUALQUIER LUGAR CON LOS MÍNIMOS RECURSOS. EL MOVIMIENTO ES PARTE DE NUESTRO EQUILIBRIO INTERNO.
- . **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** Y **CONSCIENTE** APRENDE A NUTRIR TU CUERPO Y TU ALMA A TRAVÉS DE RICAS Y SALUDABLES RECETAS VEGETARIANAS Y VEGANAS.
- . **MEDITACIÓN Y PSICOLOGÍA** FRENA Y APRENDE A REGULAR LOS NIVELES ENERGÉTICOS Y EMOCIONALES, CONTROLA TUS NIVELES DE ANSIEDAD, AUMENTA TU AUTOESTIMA Y TU CONFIANZA, APRENDE A DISFRUTAR DE LA VIDA
- . **LIMPIEZAS ENERGÉTICAS** APRENDE LOS BENEFICIOS DE RESPONSABILIZARTE DE TU VIBRACIÓN ENERGÉTICA, ARMONIZA Y POSITIVA TU HOGAR Y TU ENTORNO
- . **ESTATIC DANCE Y DANZA LIBRE** MOVIMIENTO, CONEXION, Y EXPANSIÓN. UN ESPACIO MÁS ALLÁ DE LA MENTE DONDE EL CUERPO SE PUEDE EXPRESAR CON LIBERTAD INDIVIDUALMENTE Y EN GRUPO.



#### **PROGRAMACIÓN**

#### Las fechas del retiro serán:

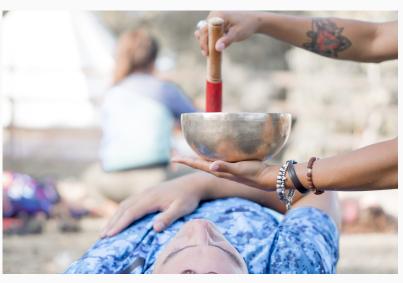
- 30 al 2 de Noviembre
- 4 al 7 de Diciembre

La entrada será el viernes a la tarde y la salida será el Lunes después del desayuno y el círculo de cierre.



#### **ANTERIORES RETIROS -**











#### **EL LUGAR -**









#### EL EQUIPO - ¿QUIENES SOMOS?

NADA EN LA VIDA HA SIDO CASUAL

CREEMOS EN EL CAMBIO

"Be Your Balance Experience" nace de la mano de 6 jóvenes emprendedores que con mucha ilusión, ganas y actitud creyeron firmemente en el cambio individual y colectivo a través de una búsqueda entre el equilibrio emocional, físico y psicológico. Nacimos para disfrutar, vivir, creer en nosotros y brillar, por eso decidimos salir fuera, lanzarnos y que otros como tú puedan encontrar por fin también su luz.

Nuestro deseo para toda la gente que confía en nuestra filosofía de vida es abrir su **corazón** y su **mente** hacia una vida llena de **amor** y placer para que disfrute de esta merecida vida que se merece.

Date el permiso, es tú momento.



"SUEÑA Y CREA", Y ASÍ LO HICIMOS....

#### EL EQUIPO - ¿QUIENES SOMOS?

CREEMOS EN EL CAMBIO



BEYOURBALANCE



VIVE LA EXPERIENCIA, BE YOUR BALANCE.

#### SÍGUENOS EN NUESTRAS RRSS

## MÉTODO @BE\_YOURBALANCE

o a nuestros perfiles individuales

- @JESSICAGARCIABYB
- @ELIGARCIA\_B
- @GUILLERMOGARRIDO\_
- @GLRANDREA
- @\_GLENICOACH\_
- @RUBEN\_SANCHEZ\_



# ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR CON ESTA EXPERIENCIA?

#### -OBJETIVOS-

"Mi objetivo principal en las personas con las que trabajo es la **transformación**, con mi trabajo y la creación de mi nuevo método, ayudo a conseguir crear su propio **equilibrio**, que sean personas autosuficientes, con **más confianza** y lo más importante: **desaprender creencias**, creencias que controlan nuestras percepciones, localizadas en nuestro inconsciente, y por lo tanto, nuestras interpretaciones del mundo que nos rodea.

A través de esta experiencia combinando movimiento, vida saludable, positiva y energética y un cambio y transformación interno las personas lograrán **ser libres** física y mentalmente"

Jessica García



**BEYOURBALANCE** 

# ¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR CON ESTA EXPERIENCIA?

#### -OBJETIVOS- PARTE II

- "One **PROYECT**". ¿Qué te frena en tu camino de vida? ¿Qué haces por cambiarlo?...tocaremos temas como la creatividad y la creación de un "nuevo yo".
- "El arte de desaprender". Auto conocimiento, PNL, creencias limitantes.
- "**El poder de la atracción**". Veremos en profundidad el poder de creación personal. Profundizando con meditaciones y las sesiones de yoga.
- Los **valores personales** y el poder de vivir alineado con ellos.
- La **autoestima** y el **autoconcepto**.
- Aumento de tu **confianza** y **poder personal**. Claridad en tu vida.
- Reducción de la **ansiedad** y el **estrés** así como herramientas para la gestión emocional.
- Clave y consejos para llevar una vida más **equilibrada**: consejos de nutrición, sosteniblidad, cuidado personal natural, vida activa y herramientas psicológicas.