



ENJUENECE

TALLER de

COACHING ANTIAGING COMO REJUVENECER

Teléfono de contacto + 34 678 562 466

¿Te preocupa envejecer?

"Nada envejece más rápidamente que pensar con intensidad que nos hacemos viejos". Lichtenberg

Taller impartido por Carmen Giménez-Cuenca.
Pionera del Coaching en España, precursora
y líder en Coaching Antiaging.

Lo mejor está por llegar.



¿Qué es ANTIAGING?

Antiaging, es un conjunto de actuaciones de probada eficacia tomadas de la ciencia, la tecnología y las terapias de integración cuerpo-mente que tienen como objetivo el rejuvenecimiento y la longevidad.

EL COACHING ANTIAGING

El coaching o acompañamiento para lograr los objetivos, se muestra como el procedimiento idóneo para cambiar los pensamientos, los hábitos y los comportamientos que producen envejecimiento, y acometer de manera coordinada las actuaciones del protocolo antiaging que mejor se ajusten a las circunstancias de las personas para rejuvenecerlas.



Temas a tratar en el TALLER

- LONGEVIDAD vs Envejecimiento.
- Las mejores ¡Y PROBADAS! herramientas para revertir el envejecimiento.
- Protocolo Antiaging, en qué consiste y como se trabaja desde el coaching.
- BENEFICIOS que te llevas a casa después de asistir al taller.

En un sencillo, ameno y ultra-eficaz TALLER, aprenderás...

1. Qué hay que hacer para rejuvenecer.

Trazaremos un mapa completo de antienvjecimiento y como llevarlo a cabo con éxito con coaching.

Dedicaremos especial atención a los aspectos mentales y emocionales que generan envejecimiento. En particular el estrés, la ansiedad, las emociones negativas y los pensamientos recurrentes que nos intoxican envejeciéndonos.

2. Cómo...

- ✓ Cambiar las creencias limitantes respecto al envejecimiento.
- ✓ Activar la farmacia interior y fabricar conscientemente placer y buen humor.
- ✓ Conocer los super alimentos, los mejores complementos y las claves de la nutrición antiaging.
- ✓ Gestionar el tiempo para un cuerpo sin edad.
- ✓ Controlar la ansiedad y el estrés remplazándolos por calma mental y bienestar físico.
- ✓ Mantener y desarrollar la memoria y la atención.
- ✓ Desarrollar la autoestima para sentirte bien en la propia piel, saberse valios@ y expresar todo el poder personal.
- ✓ Beneficiarte de las técnicas de integración cuerpo-mente para vivir con plenitud.
- ✓ Ganar el partido en el segundo tiempo de juego, lo mejor está por llegar.



¿TE APUNTAS? ➔



MÉTODO

Carmen Giménez-Cuenca

Formada en psicología, psicoenergética y coaching está reconocida en España e internacionalmente como líder en cóching antiaging, método con el que entrena a personas y a grupos con el objetivo del rejuvenecimiento y la longevidad. Carmen es miembro de la Asociación Española de Medicina de Antienvjecimiento y Longevidad (SEMAL) y miembro fundadora de la Fundación Europea para el Estudio de la Longevidad (FIEEL).

En su programa de Coaching Antiaging, Carmen aplica metodología de coaching a un conjunto de actuaciones de probada eficacia tomadas de la ciencia, la tecnología y las terapias de integración cuerpo-mente, que permiten retrasar en muchos casos revertir el envejecimiento, trabajando de manera integradora con el cuerpo, la mente y las emociones.

Coautora del libro antienvjecimiento cerebral y de la Guía saludable "Los Secretos del Bienestar". Así mismo ha publicado en la revista científica Approaches to Aging Control.

Teléfono de contacto + 34 678 562 466