



# TALLERES PARA EL BIENESTAR

CLUB EURO SPORT

DE TERAPIA BY MIRIAM

**Miriam Aparicio**



# SOY

## MIRIAM APARICIO

Psicóloga holística.  
Coach de alto rendimiento.  
Entrenadora psicológica deportiva.  
Experta en estrés, y salud femenina psicológica y espiritual.  
Ex deportista de patinaje artístico sobre ruedas.  
Amante del deporte, del bienestar y de la salud.  
Practicante de yoga Iyengar y de meditación.

Instagram: @miriam\_aparicio\_psico  
[www.miriamac.com](http://www.miriamac.com)



**MIRIAM APARICIO**  
PSICOLOGÍA, PNL Y WINGWAVE



MIRIAM APARICIO CANTERA  
COL·LEGIADA: 16728

Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya



Womb Blessing® Attunement  
El Despertar de la Energía Femenina  
**Moon Mother® Level 3**  
[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)



# MÉTODO

El programa es en formato grupal, con un enfoque terapéutico para el bienestar integral de las personas.

## LOS TALLERES

Integraremos el bienestar emocional y mental en el ambiente deportivo del Club Euro Sport.

Aplicarlo, favorece la superación personal, la concentración, la resistencia física y mental, y sobre todo, la salud.

Crear un espacio para bajar las revoluciones y canalizar las emociones y los pensamientos que intervienen negativamente en nuestra vida personal, profesional y deportiva.

Además de, aprender técnicas y tener herramientas para utilizarlas en la vida diaria.

**Miriam Aparicio**



# DATOS DE INTERÉS

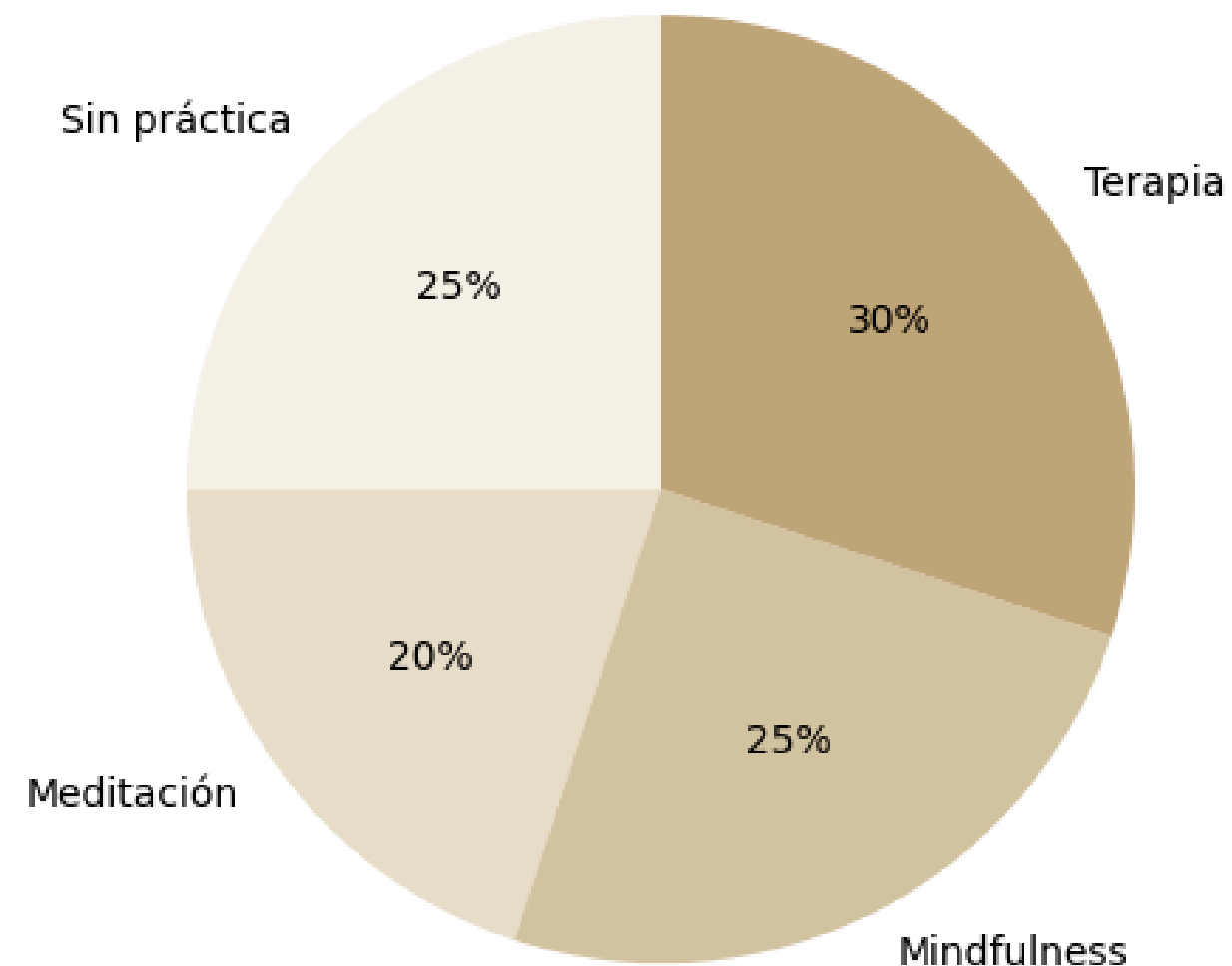
## IMPACTO EN EL BIENESTAR

Esta gráfica muestra cómo distintas prácticas influyen en el bienestar emocional.

La meditación y el mindfulness ayudan a reducir el estrés y mejorar la conexión personal, mientras que la terapia permite un trabajo más profundo y duradero.

Todas ellas son complementarias y, combinadas, potencian significativamente la calidad de vida.

Impacto en el bienestar (estimación general)



# OBJETIVOS DEL TALLER

## ESPACIO

Ofreceremos un lugar de práctica, y tengáis un rincón para encontraros con vosotrxs mismxs en silencio y respeto. Las plazas son limitadas para conseguir un ambiente tranquilo.

## APRENDIZAJE

Brindar un conjunto de herramientas de bienestar para experimentarlas y aprenderlas.

## SALUD

Mejorar la salud emocional, mental y física de las personas que asistáis a las clases, talleres y a los futuros retiros en los hoteles e instalaciones del *Estival Group*.

# A QUIÉN VA DIRIGIDO EL TALLER DE LA PRÁCTICA DE RELAJACIÓN Y BIENESTAR

## SOCIOS

La modalidad de un día a la semana, está pensado para el **socio habitual del gimnasio**.

Durante **4 semanas**, incluye la Práctica Bienestar en tu rutina.

Finaliza el día de forma calmada y relajada. Vive un reset en mitad de la semana, mientras practicas técnicas para el bienestar personal.

## INVITADOS SOCIO

Los socios pueden **compartir estos talleres** con familiares, pareja y amistades para que disfruten del servicio.

*Socios e invitados, podéis acogeros al descuento especial.*

## NO SOCIO

## ESTE TALLER ES PARA TI SI QUIERES:

- Reducir el estrés diario.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Recuperarte tras la actividad física.
- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Aprender recursos para tu salud.

## RELAJARTE Y DISFRUTAR

Socio y no socio: + 14 años

# A QUIÉN VA DIRIGIDO EL TALLER OASIS DE DESCONEJIÓN

## SOCIOS E INVITADOS DE SOCIOS

Este taller está creado para lxs socixs que estén interesadxs en realizar esta actividad, pero asistir los miércoles es complicado.

Recibir el taller el fin de semana, te sumergirá en un oasis de **desconexión y reconexión contigo mismx.**

*Socios e invitados,  
teneis un descuento especial.*

## VISITANTES DEL FESTIVAL GROUP

En los meses de calor, los turistas venís a disfrutar de las instalaciones del Sport&Spa, para unas **vacaciones de relax, autocuidado y desconexión.**

Este taller es perfecto para disfrutar de la calma total.

## ESTE TALLER ES PARA TI SI QUIERES:

- Mejorar tu salud integral.
- Oxigenar la mente.
- Reducir el nerviosismo.
- Aprender técnicas para tu bienestar personal y profesional.
- Desconectar del entorno.

## DESCANSAR Y DISFRUTAR

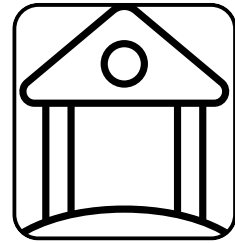
Socio y no socio: + 14 años



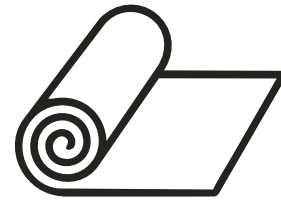
# TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS QUE USAREMOS

- Respiración.
- Mindfulness.
- Meditación.
- Música.
- Movimiento.
- Escritura.
- Tapping.
- Descanso.

# MATERIAL

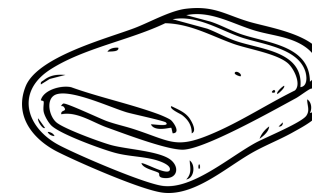


El Club Euro Sport nos cede su nueva Sala 2. Una sala espaciosa con ventanas al exterior, que nos brindará calidez por sus materiales y colores.



Puedes traer tu propia esterilla si lo prefieres.

Usaremos el material del Club.

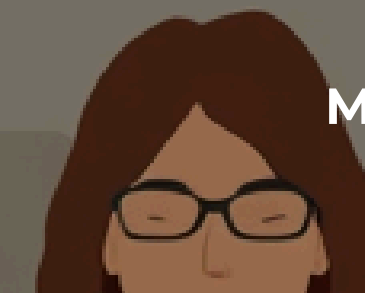


Una toalla para ponerla en la esterilla y mantener el material limpio.



Ropa cómoda.

Puedes traer ropa extra, o una toalla para taparte. Puede bajar la temperatura corporal en alguna práctica.



# HORARIOS E INSCRIPCIÓN

	Duración clase	Días a la semana	Duración taller	Total horas
<b>Taller entre semana:</b> <i>Práctica de Relajación y Bienestar</i>	1 hora 30 minutos	1	4 semanas	6 horas

**INSCRIPCIÓN 60€**

**Descuentos especiales:**

**50% Socio: 30€**

**25% Invitado Socio: 45€**

## Miércoles

## 20:15h a 21:45h



Apúntate en el **Club EuroSport**  
C/ del Camí del Racó, 15. La Pineda · 977 37 04 10

@eurosportclub

# HORARIOS E INSCRIPCIÓN

	Duración clase	Días a la semana	Duración taller	Total horas
<b>Taller fin de semana:</b> <i>Oasis de DesConexión</i>	3 horas	1 o 2	1 o 2 semanas	6 horas

**INSCRIPCIÓN 60€**

**Descuentos especiales:**

**20% Socio: 48€**

**10% Invitado Socio: 54€**

## Opción 1 semana:

Sábado 17:30h a 20:30h

Domingo 10h a 13h

## Opción 2 semanas:

Domingo 10h a 13h

Domingo 10h a 13h



**CLUB  
EUROSPORT**  
AT ESTIVAL PARK

Apúntate en el **Club EuroSport**  
C/ del Camí del Racó, 15. La Pineda · 977 37 04 10

@eurosportclub

# IMPORTANTE

Para aquellos casos particulares:


Trastornos afectivos, epilepsia, embarazos, lesiones corporales que puedan afectar tu bienestar, estar en un proceso de duelo intenso o cualquier circunstancia que deba conocer.

Poneos en contacto conmigo para informarme, y poder facilitar vuestro acompañamiento grupal. Lo más importante para mí, es vuestro bienestar.

**Teléfono: 618 653 625**  
**Email: [miriam@miriamac.com](mailto:miriam@miriamac.com)**

**Miriam Aparicio**





“EL CUERPO  
EJECUTA, PERO ES  
LA MENTE LA QUE  
SOSTIENE EL  
RENDIMIENTO.”

@miriam\_aparicio\_psico



# MUCHAS GRACIAS

PARA CLUB EURO SPORT

DE TERAPIA BY MIRIAM

**Miriam Aparicio**