

An artistic illustration of a person with dark hair in a ponytail, wearing a light blue long-sleeved shirt and light grey pants, sitting in a meditative lotus position on a rock. They are facing away from the viewer, looking out over a serene landscape. The background features two large trees with brown and orange foliage, suggesting autumn, and a body of water in the distance. The overall style is soft and painterly.

PRÁCTICA DE RELAJACIÓN Y BIENESTAR

CLUB EURO SPORT

CLUB
EUROSPORT

AT FESTIVAL PARK

MIRIAM APARICIO



MIRIAM APARICIO
PSICOLOGÍA, PNL Y WINGWAVE



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
Telf. 618 653 625



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



M É T O D O

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

EL CURSO

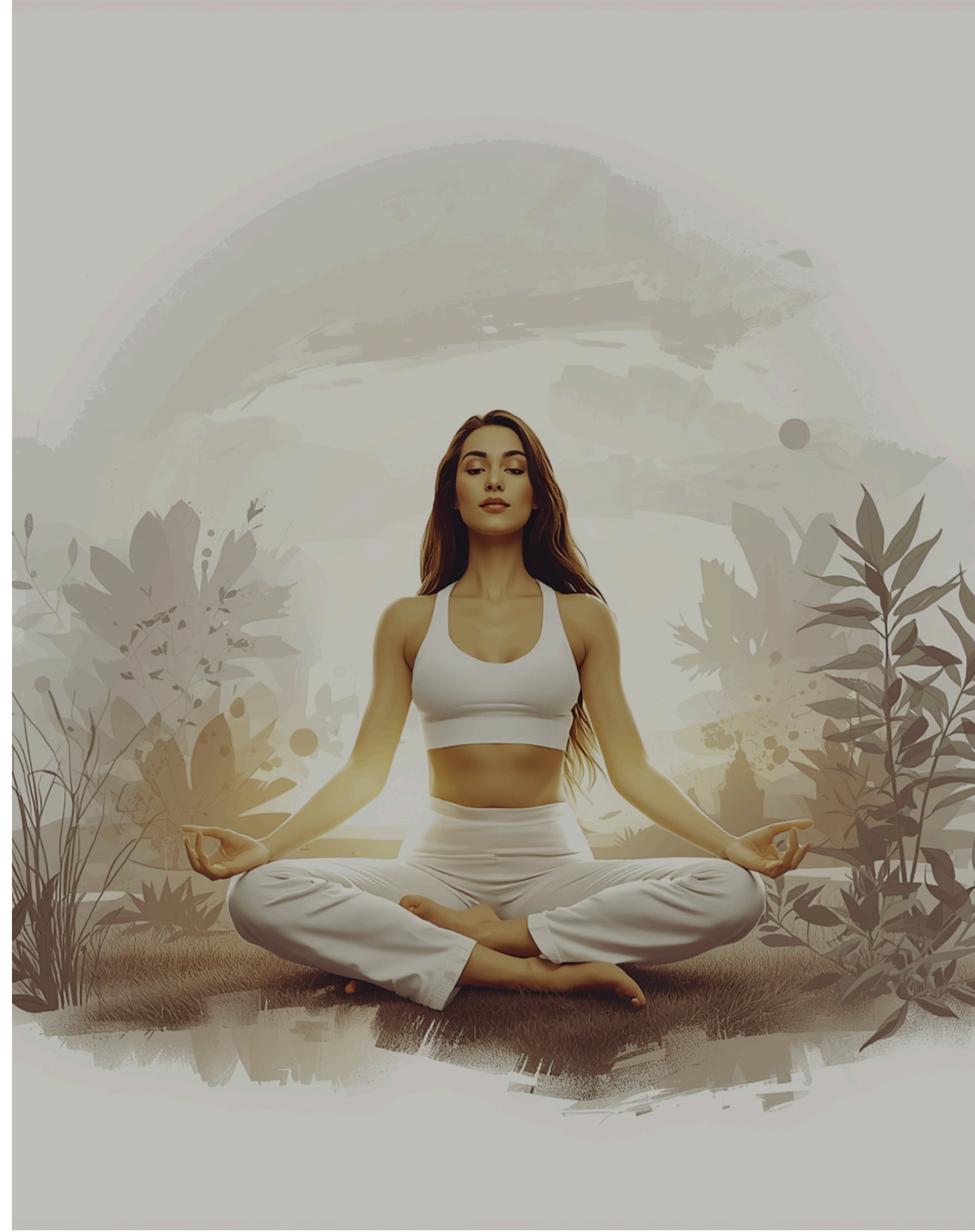
Integraremos el bienestar emocional y mental en el ambiente deportivo del Club Euro Sport.

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

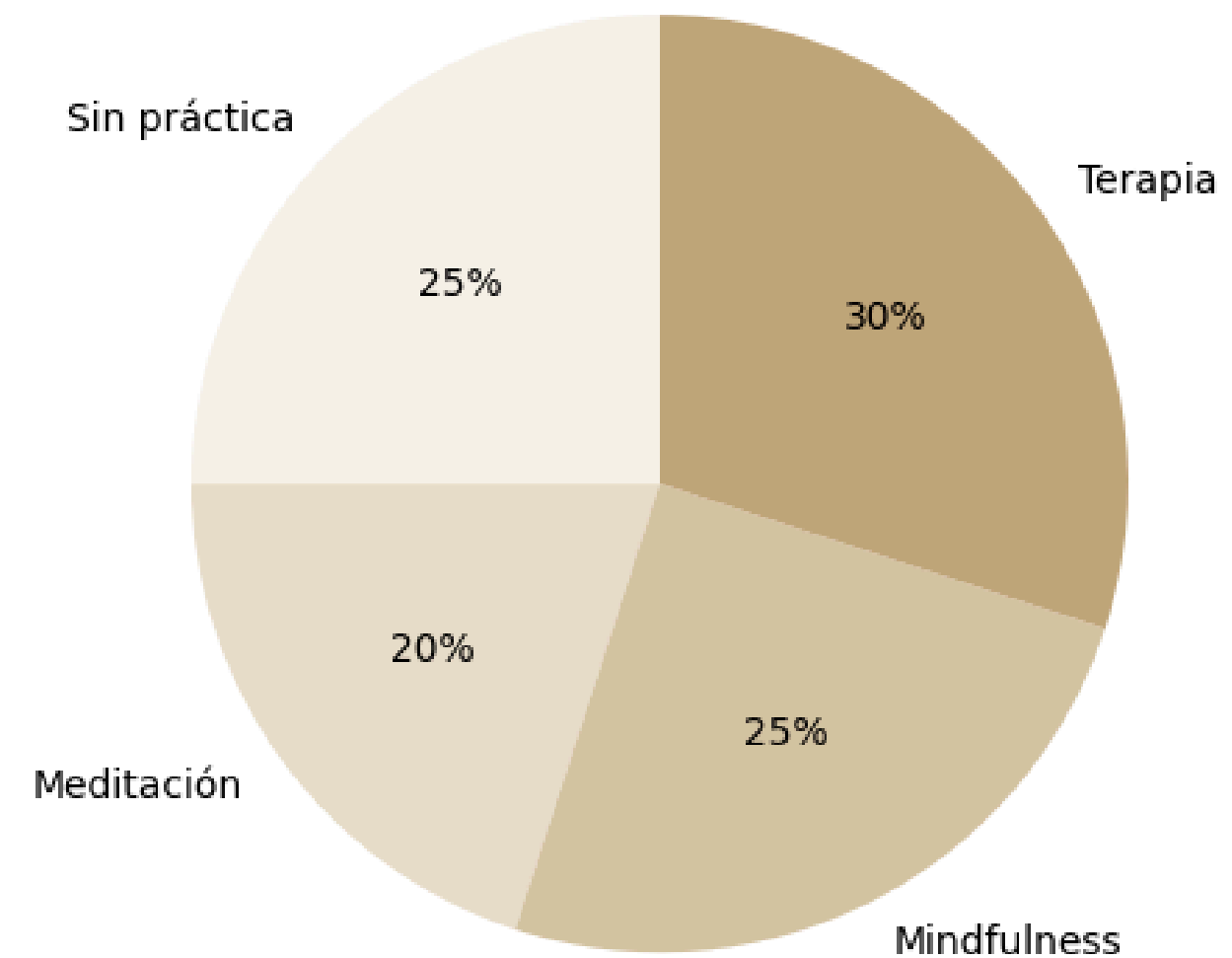
IMPACTO EN EL BIENESTAR

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)



Miriam Aparicio

OBJETIVOS DEL TALLER

ESPACIO

Ofreceremos un lugar de práctica, y un rincón para encontraros con vosotr@s mism@s 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

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.

NO SOCIO

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.

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

+ 14 años

Miriam Aparicio

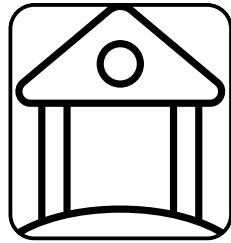


TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS QUE USAREMOS

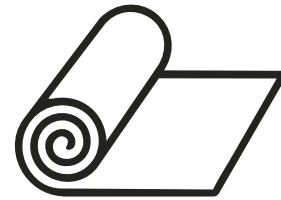
- Respiración.
- Mindfulness.
- Meditación.
- Música.
- Movimiento.
- Escritura.
- Tapping.
- Descanso.

Finalizarás los miércoles de forma calmada y relajada, como un reset en mitad de la semana. Y para todos los inscritos, al terminar, podrás completar la práctica en **la zona de aguas del Club**.

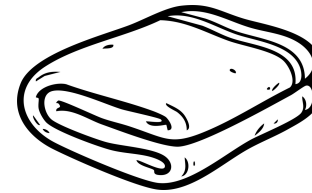
MATERIAL



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



El Club tiene esterillas, pero puedes traer tu propia esterilla si lo prefieres.

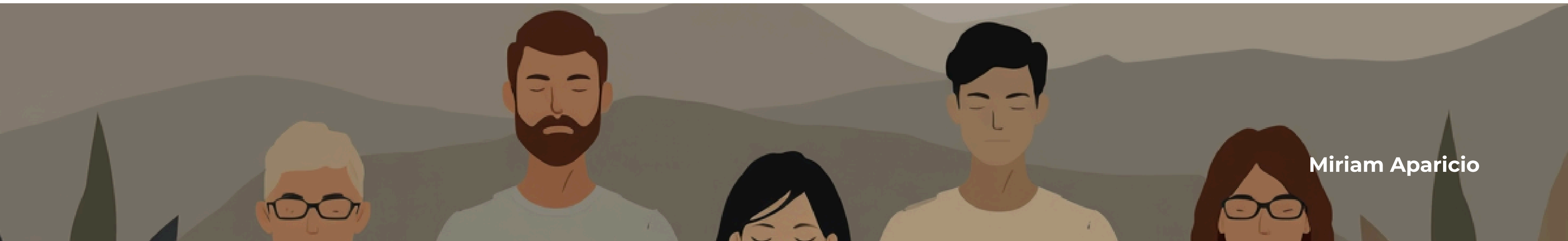


El Club proporciona la toalla para ponerla en la esterilla.



Ropa cómoda.

Puedes traer ropa extra, una manta o un pañuelo grande para taparte.
Te puede bajar la temperatura corporal en alguna práctica.



Miriam Aparicio

HORARIOS E INSCRIPCIÓN

	Fechas	Horario	Duración taller	Total horas
Taller entre semana: <i>Práctica de Relajación y Bienestar</i>	Miércoles 4, 11, 18 y 25 noviembre	20:15h a 21:45h	4 semanas	6 horas

**CLUB
EUROSPORT**
AT FESTIVAL PARK



INSCRIPCIÓN 80€

Descuentos especiales:

50% Socio: 40€

25% Invitado Socio: 60€

Apúntate en el **Club EuroSport**
C/ del Camí del Racó, 15. La Pineda
Whatsapp · **977 37 04 10**
Email · **info@clubeuroesport.cat**

IMPORTANTE

Os pasaré un breve cuestionario:

Para poder facilitar vuestro acompañamiento grupal.
Lo más importante para mí, es vuestro bienestar.
Esta información será privada entre nosotr@s.

Es importante que conozca casos como trastornos
afectivos, epilepsia, embarazos, lesiones corporales,
estar en un proceso de duelo intenso o cualquier
otra circunstancia que pueda alterar tu estado
psicológico.

Gracias.

Miriam Aparicio



A group of women are seated in a dimly lit room, possibly during a meditation or yoga session. Several lit candles are placed on the floor, creating a warm, ambient glow. In the background, a wall is covered with a large projection of the words "el material" repeated in a light blue font. The women are dressed in casual, comfortable clothing, and some are holding their knees in a meditative pose. The overall atmosphere is calm and focused.

“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