



Jornada de PUERTAS ABIERTAS

Programa integral
para desarrollo de la mujer
desde el ámbito de la inteligencia emocional,
el coaching, la actividad física y la neurociencia

“El viaje sólo requiere voluntad y movimiento”

Patricia Rosillo
Jorge García
Chechu Cabas

SÁBADO 25 DE NOVIEMBRE DE 2017

LUGAR: Paseo de la Habana 43, Madrid

HORARIO: 10:00 – 14:00

Grupo máximo 16 mujeres

Riguroso orden de inscripción





MUJER EMPODERADA

Estamos a tu lado...

Potencia tu talento natural
...Incrementa tu rendimiento profesional y personal
elimina obstáculos internos, supera tus miedos
mejora tu autoestima, aumenta la motivación,
gestiona el estrés...

JUNTOS estableceremos un plan de acción con metas y objetivos específicos adaptados a tus necesidades, interiorizando y desarrollando hábitos saludables con un cambio de creencias que te ayuden a ser feliz, a verte bien, incrementando la energía vital, mejorando física y mentalmente

SÁBADO 25 DE NOVIEMBRE

Contenidos de la jornada

10:00 – 11:00	Coaching y psicología desde una mirada diferente	Dinámica nº1 "Pon tu objetivo"
11:00 – 12:00	Gestiona las emociones y el estrés para desarrollar tu potencial y ser más feliz	Dinámica nº2 "Respiración y mindfulness"
12:00 – 13:00	Alimentación, mitos y verdades Dietas y hábitos saludables	Dinámica nº3 "Somos lo que comemos"
13:00 – 14:00	Actividad física y deporte. Beneficios para el cuerpo Y la mente.	Dinámica nº4 "Entrenamientos funcionales"

Nota; necesario ropa deportiva



!!! Ven a conocernos !!!

Disfruta de una maravillosa jornada teórico-práctica donde combinaremos las prácticas de coaching y psicología con actividad física, entrenamiento mental y mindfulness .
Te ayudaremos a resolver dudas y entender tus objetivos como un proceso personal de desarrollo, cambio y creatividad.



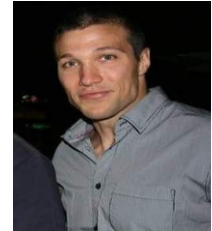
PATRICIA ROSILLO

Licenciada en psicología
Experta en psicología y coaching estratégico
Experta en psicoterapia con niños y adolescentes.
Máster en terapia familiar sistémica
Máster en psicología clínica y de la salud
Profesora de máster coaching estratégico
Psicóloga del observatorio Regional de la Violencia de Género, Villalvilla y Madrid Suroeste



JOSÉ VICENTE CABAS "Chechu".

Máster en Alto Rendimiento Deportivo . COE
Experto Coaching Deportivo
Máster en Neurociencia
Coach y preparador de deportistas de élite nacional e internacional
Entrenador Nacional de Judo. CN 6º DAN
Profesor del Experto Universitario en Coaching deportivo de la Univ. Camilo José Cela
Profesor del Máster Coaching Profesional de la U. Autónoma de Madrid
Profesor de la Escuela de Entrenadores de la F.M. L



JORGE GARCÍA CACHÓN

Experto en coaching deportivo
Co-fundador del programa coaching Neurosaludable
Coach deportivo
Entrenador personal
Experto en entrenamiento funcional
Entrenador nacional de luchas olímpicas
3er DAN de judo y defensa personal.
Campeón de España de Lucha, Jiu-jitsu y Sambo
Funcionario del cuerpo de bomberos

Programa integral **para desarrollo de la mujer**
desde el ámbito de la inteligencia emocional, el coaching, la
actividad física y la neurociencia.

Infórmate de nuestros CURSOS PRESENCIALES
2ª PROMOCION EN MARCHA
Enero-Febrero-Marzo

Comienzo, viernes 12 de Enero de 2018

Viernes de 18:00 – 21:30

+

1 sábado/trimestre seminario 4 horas

12-18 alumnas/grupo

RESERVA YA TU PLAZA

PSICOLOGÍA
COACHING
ENTRENAMIENTO MENTAL

ACTIVIDAD FÍSICA
NUTRICION
MINDFULNESS

1. Psicología y coaching: Que, como, para qué.
2. Entrenamiento mental.
3. Neurociencia y deporte.
4. Cómo generar nuevos aprendizajes y optimizar el potencial de las mujeres
5. Regulación emocional. Inteligencia emocional
6. Sistema de creencias. El entorno como catalizador de posibilidades. Epigenética.
7. Liderazgo desde la empatía, La motivación y talento.
8. Creatividad y fluencia
9. Coaching saludable.
10. Apoyos y consejos.

1. Valoración física . Explicación del programa y determinación de objetivos
2. Iniciación a la carrera continua. Control de frecuencia cardiaca. Calentamiento y vuelta a la calma
3. Entrenamiento Funcional. TRX
4. Mitos y verdades de la alimentación. Alimentación saludable.
5. Mindfulness. Modos y modelos. Control de la respiración.
6. Entrenamiento Funcional :propiocepción BOSU
7. Circuito aeróbico. Entrenamiento con elíptica, bicicleta y steps.
8. Entrenamiento resistencia zona mixta aeróbica- anaeróbica.
9. Mindfulness. Reconocimiento Corporal Mi cuerpo y mi momento.
10. Pruebas físicas específicas, control de peso, materia magra y grasa corporal.

INFORMACIÓN Y RESERVAS:

jvcabas@ecosistemadeportivo.com

610 56 71 00; Chechu
626 70 73 56; Patricia
626 58 88 69; Jorge



ecosistema Deportivo
coaching y rendimiento