Guardianes de la Tierra Sagrada

NO TODO ES DIETA

Salud - Mente - Emociones
Formación y Seguimiento On line
Durante 5 semanas.

www.guardianesdelatierrasagrada.org
https://www.facebook.com/Guardianesdelatierrasagrada
Whatsapp: 617 38 16 63
info@guardianesdelatierrasagrada.org

Objetivos: Cambio de paradigma

La obesidad es un bloqueo de energía

Tu sanación, no comienza con mortificarte con pensamientos negativos... ni machacar tu cuerpo sedentario, como castigo. Los médicos lo confirman, basta que camines 5 kms a paso ligero, tres veces a la semana, y aproveches la wii, bailes en casa... para que tu cuerpo comience a sentirse mejor.El trabajo más duro es en nuestro interior. Es lograr un cambio de paradigma, lograr ver el mundo, nuestra situación personal, y nuestras experiencias desde otra perspectiva. Y eso nos ayuda a cambiar nuestra respuesta fisiológica al mundo. Al cambiar nuestros pensamientos y emociones, comienza verdaderamente la sanación física. La curación es un aspecto de dejar ir el yo percibido para que el yo verdadero pueda emerger libre de enfermedades. Debes comenzar a amarte, porque si te amas, ves que tu cuerpo es la mejor herramienta para tu progreso y crecimiento en este mundo, y es verdaderamente tu templo sagrado, donde habita tu verdadera esencia, en estos momentos, aquí y ahora por lo que debes cuidarlo. Creeme, por cada acto, emoción y expresión de amor a los demás, de amor propio, perdón de uno mismo y perdón hacia otro, tu cuerpo se reencuentra con otro proceso fisiológico, más cercano a su proceso original, a su proceso más saludable...Todos somos naturaleza...y buscamos equilibrio y la Madre Tierra es tu gran aliada en este proceso. Acepta, ama e incluye todas las creencias negativas, el pensamiento y la parte oscura de ti mismo como una parte integral de tu ser más elevado y más ligero, porque entonces todo comienza a disolverse en la parte más consciente de ti; al igual que la forma en que la oscuridad en una habitación desaparece al traer una vela... No puede ser al revés... La oscuridad no apaga una vela...

NO TODO ES DIETA

MODULO 1: SALUD HOLÍSTICA
Programa: Limpia Tu Cuerpo
Centra tu Mente
Conoce tus emociones
Cambia tu Paradigma

MODULO 2 : PENSAMIENTO
Mindfulness
Técnicas de Relajación
Afirmaciones

MODULO 3: CAMBIO DE HÁBITOS

MODULO 4: DIETA SANA Y FITOTERAPIA
Aprende a desaprender como alimentarte
Plantas y suplemento que te ayudan
Sol y Agua

MODULO 5: EJERCICIO
Baños del bosque
Senderismo Consciente
Natación
Saludo al Sol

Guardianes de la Tierra Sagrada

Guardianes de la Tierra Sagrada

"Los hombres olvidan siempre
que la felicidad humana
es una disposición de la mente
y no una condición
de las circunstancias"

John Locke

99 €

Oferta Solidaria: Covid 2020