



BODYLINE
NUTRICIÓN Y BREATHWORK

Floreecer

*Transformación
integral*

GRUPAL CON UN TOQUE INDIVIDUAL

Florecer

Te ayudo a sanar utilizando

 Los beneficios de la naturaleza

 Alimentación adecuada para nuestra especie

 Desintoxicación celular

 Jugo terapia

 Respiración funcional óptima y consciente: Breathwork

 Cambio de hábitos

 Autocuidado

 Mindset.

*Transformación
integral*

Transformación Integral



Acompaño a personas que quieran revertir malestar crónico de raíz. Hombres y mujeres que estén buscando experimentar mayor bienestar en sus vidas. **Limpiar sus cuerpos para lograr una vida plena llena de salud, vitalidad, energía y equilibrio.**

Luego de mis experiencias con ayunos prolongados me he dado cuenta que si realmente queremos conocernos más, encontrarnos con nuestra esencia limpiar nuestros cuerpos y amarnos cada día más un ayuno es el mejor regalo que podemos darnos.



SÉ QUE ESTÁS PASANDO POR ALGO DE ESTO.

- * Tus malestares no se van y la medicina tradicional no te resuelve el problema.
- * Probaste miles de dietas que no resuelven tu situación.
- * No sabés qué alimentos elegir, ni cómo organizarte en la cocina.
- * No encuentras motivación ni inspiración.
- * Estas agotado de pensar que vas a comer y la comida sana no te sienta atractiva.
- * Te sentís cansado y agotado.

- * No encuentras la forma adecuada.
- * Te faltan herramientas para lograr hábitos duraderos en el tiempo.
- * La comida te causa estrés y ansiedad. Quieres realmente sentirte bien.
- * Sentís que tus cuerpos necesitan una limpieza profunda.
- * Buscás una transformación profunda y sabés que para dar los primeros pasos necesitas un buen acompañamiento.

Esto que estás viviendo no tiene porque ser así. La verdadera naturaleza del hombre es el bienestar.

Y sé que **PODÉS LOGRARLO** transformándote realmente si así lo quisieras. Estas lista para **más salud** en tu vida? Estas listo para **más amor** en tu vida? Estas listo para **crear tu propio libro del bienestar?**

¿Estás lista para **MÁS SALUD** en tu vida?



Vas a lograr todo lo que te propongas:

- * Motivación personal, inspiración.
- * Ganas de cambiar, y mayor facilidad para hacerlos.
- * Hábitos duraderos en el tiempo.
- * Integrar herramientas muy potentes a tu diario vivir, por ejemplo respirar a meditar, grounding, un jugo al día, procesos détox, etc.
- * Encontrar bienestar - Restablecer tu salud de Raíz.
- * Mayor claridad mental.
- * Mayor energía y vitalidad.
- * Las bases para revertir malestares.
- * Limpiarte cuando lo necesites.

- * Amarte cada día más, Aceptarte más, conocerte más.
- * Aprender a escucharte.
- * Más gratitud, más contentitud, mayor felicidad.
- * Tener una relación amable y gentil con el alimento y contigo.
- * Organizarte muy bien con la compra de alimentos y preparaciones.
- * Disfrutar de una alimentación rica nutritiva y adecuada para ti.
- * Encontrar hábitos saludables que disfrutes muchísimo.
- * Integrar herramientas muy potentes a tu diario vivir, por ejemplo, respirar a diario, moverte, meditar, grounding, hielo, gratitud, etc.

**SENTIRTE BIEN * FELIZ *
* CONTENTA * AGRADECIDA *
* AMADA * SANA**



Así vamos a trabajar: 3 etapas para disfrutar

Encuentro individual 1 a 1 conmigo, de una hora de duración, una semana antes del inicio del programa.

Antes de iniciar con el programa nos reuniremos individualmente para conocernos más y para poder ajustar el programa a lo que vos estes necesitando específicamente. De esta forma aunque el programa lo hagamos en grupo tenemos este toque individual para que vos le saques más provecho.

ETAPA 1

PREPARACIÓN:

El objetivo de esta etapa es prepararnos. Experimentar una alimentación más adecuada para nuestra especie, disfrutar de la compra, aprender a organizarnos y disfrutar de una alimentación simple, rica y muy práctica.

Una etapa para entender dónde estamos parados y comprender los fundamentos. Momento de aprendizaje y acción.

Duración: 10 días (dentro de estos 10 días, nos veremos 3 veces, vía zoom).

A. Entender los fundamentos. Cómo nos vamos a preparar, organizar, qué alimentos vamos a comer y porqué.

B. Workshop de respiración. 2 horas para aprender las bases de una respiración funcional óptima y consciente. Teoría y práctica. Descubrir la clave de la salud.



Cada etapa cada encuentro tendrá su respectivo e-book y materiales adicionales.



C. Prepararnos para nuestra activación, saltando al ayuno de jugos o jugos y frutas. Cómo nos vamos a preparar y qué protocolo vamos a seguir.

ETAPA 2

ACTIVACIÓN:

Comenzar con los procesos DETOX. Rutas de desintoxicación jugo terapia o jugos y frutas. Proceso de limpieza profunda.

Vivenciar un ayuno de 9 días, desintoxicar, hidratar, alcalinizar, regenerar y nutrir.

2 encuentros diarios para respirar. uno en la mañana y uno en la noche. Una hora de duración aprox. En caso de no poder estar se enviarán las grabaciones.

ETAPA 3

INTEGRACIÓN:

Aprender a salir de forma correcta de un ayuno. Integrar la experiencia vivida. Encontrarnos con un nuevo estado del ser. Un nuevo yo. Integrar las herramientas aprendidas a nuestro diario vivir.

1 encuentro para compartir y dar cierre al programa de forma grupal.

1 encuentro individual conmigo 1 a 1. Para despejar dudas, ver como quiero continuar. Dar cierre de forma individual al programa



Cada etapa cada encuentro tendrá su respectivo e-book y materiales adicionales.



Cuándo iniciamos

Turnos: sesiones 1-1 **Individuales**.

Para agendar: del 29 de julio al 2 de Agosto

Etapa 1: **PREPARACIÓN**

1° sesión grupal - PREPARACIÓN:

Sábado 3 de agosto a las 9.30hs

2 horas de duración aprox

2° sesión grupal - iWork shop de RESPIRACIÓN:

Sábado 10 de Agosto a las 9:30hs

2 horas aprox de duración.

3° sesión grupal - ACTIVACIÓN - Preparación ayuno:

Lunes 8 de agosto a las 20:30hs

1:30 hs aprox de duración

Etapa 2: **ACTIVACIÓN - 9 días**

Inicio: jueves 15 de agosto hasta el sábado 24 de agosto.

Horarios sesiones de BREATHWORK RESPIRAR Argentina:

* Jueves 15 y viernes 16 de agosto :

1° → 7:00hs * 2° → 20:30 hs

* Sábado 17 y domingo 18:

1° → 9:00hs * 2° → 20:30hs

* Lunes 19, 20, 21, 22,23:

1° → 7:00hs * 2° → 20:30hs

* Sábado 24: 1° → 9:00hs y 20:30hs

Etapa 3: **INTEGRACIÓN**

Último encuentro grupal - TRANSICIONAR:

28 de agosto a las 20:30hs

Sesiones Individuales 1 a 1 del 29 al 31 de Agosto.



UN POQUITO SOBRE MI...



Mi nombre es **IRENE CARRERAS**. Soy una apasionada del bienestar. Amo los jugos y desafiarme siempre a más. **Mi clave es respirar.**

Se que estar sanos es posible, solo hay que unir varias patas.

El cambio en mi alimentación ha sido la puerta de entrada al camino espiritual, a mi camino interior, me viene transformando constantemente. A raíz de una intolerancia alimentaria, a mis 23 años, hoy tengo 42 años, mi alimentación cambio rotundamente. De sentirme muy mal, dolorida agotada con la autoestima baja, urticaria, etc., a sentirme increíblemente bien llena de energía y sin malestares luego de un mes. Tuve la suerte de encontrarme con Jorge, un médico nutricionista que me acompañó a dar los primeros pasos en mi transformación. La alimentación real, consciente ingreso a mi vida y fui dando los primeros pasos. Empecé a investigar, leer y sobre todo experimentar y escuchar a mi cuerpo. Con el paso de los años me tope con un libro sobre naturismo y me case con Sergio, quien practicaba el naturismo hace años. El y sus padres terminaron de mostrarme mi pasión por los alimentos naturales. Decidí estudiar nutrición y formarme para acompañar procesos de cambio.

A lo largo de este tiempo experimente con ayunos, detox y de mas. Pero en diciembre 2022 hice **mi primer ayuno de jugos largo, (100 días)** acompañada de José y fué la experiencia mas transformadora de mi vida. Los jugos formar parte de mi diario vivir. Y están acompañándome hace años. Desde ese momento, con mucho estudio, amor y experimentación, acompañar estos

procesos es **MI PASIÓN** hoy. Porque realmente se que podemos estar, sentirnos, encontrar nuestra verdadera esencia, amarnos mas y erradicar malestares limpiando nutriendo y regenerando nuestros cuerpos. **ESTAS PARA MÁS SALUD** y es por eso que quiero acompañarte en este camino integral de **TRANSFORMACIÓN.**





Cronograma

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		31 Sesiones 1 a 1 individuales	1 Sesiones 1 a 1 individuales	2 Sesiones 1 a 1 individuales	3 Preparación 9:30hs	4
5	6	7	8	9	10 Workshop de respiración 9:30hs	11
12 Activación 20:30hs	13	14	15 AYUNO Respirar 7:00hs Respirar 20:30hs	16 AYUNO Respirar 7:00hs Respirar 20:30hs	17 AYUNO Respirar 9:00hs Respirar 20:30hs	18 AYUNO Respirar 9:00hs Respirar 20:30hs
19 AYUNO Respirar 7:00hs Respirar 20:30hs	20 AYUNO Respirar 7:00hs Respirar 20:30hs	21 AYUNO Respirar 9:00hs Respirar 20:30hs	22 AYUNO Respirar 7:00hs Respirar 20:30hs	23 AYUNO Respirar 7:00hs Respirar 20:30hs	24 AYUNO Respirar 9:00hs Respirar 20:30hs	25
26	27	28 Transición 20:30hs	29 Sesiones 1 a 1 individuales	30 Sesiones 1 a 1 individuales	31 Sesiones 1 a 1 individuales	

Costo

Inversión ➔ USD 300

Contactate conmigo a través de WhatsApp para coordinar!

 **bodylinenqn** ➔

 **+54 9 2996 30-2273** ➔