

GOZAR(TE)

Nada se pierde, todo se transforma

Facilitado por: *SOFÍA VELO*

¿Qué es?

GOZAR(TE) es un espacio para reconectar con vos a través del cuerpo y el movimiento consciente.

Encontrarnos para respirar profundo, liberar tensiones, movernos con libertad y recordar juntos que el disfrute también puede ser camino.

¿Qué incluye?

- *4 encuentros en vivo de 1h30*
- *Movimiento consciente*
- *Yoga*
- *Baile*
- *Tapping*
- *Sound healing*
- *Grabaciones*
- *Material descargable*
- *Comunidad viva*

Desliza hacia abajo para descubrir la propuesta en profundidad.

PROGRAMA

4 SEMANAS -
1 ENCUENTRO POR SEMANA -
ONLINE (ZOOM) -



PRIMER ENCUENTRO 4 DE JUNIO.
ENCUENTROS: 4/6, 11/6, 18/6 & 25/6

SEMANA 1

“ A F L O J A R ”

Tema: bajar del automático y soltar tensión

☛ **Intención:** empezar a habitar el cuerpo sin exigencia

☛ **Clave:** no hay que hacerlo bien

Propuesta:

- Movimiento suave (tipo yoga libre / movilidad)
- Respiración consciente
- Primer contacto con el sentir

Frase guía:

Empezar donde estoy



SEMANA 2

“ J U G A R ”

Tema: activar lo lúdico, salir del control

☛ **Intención:** habilitar el disfrute sin objetivo

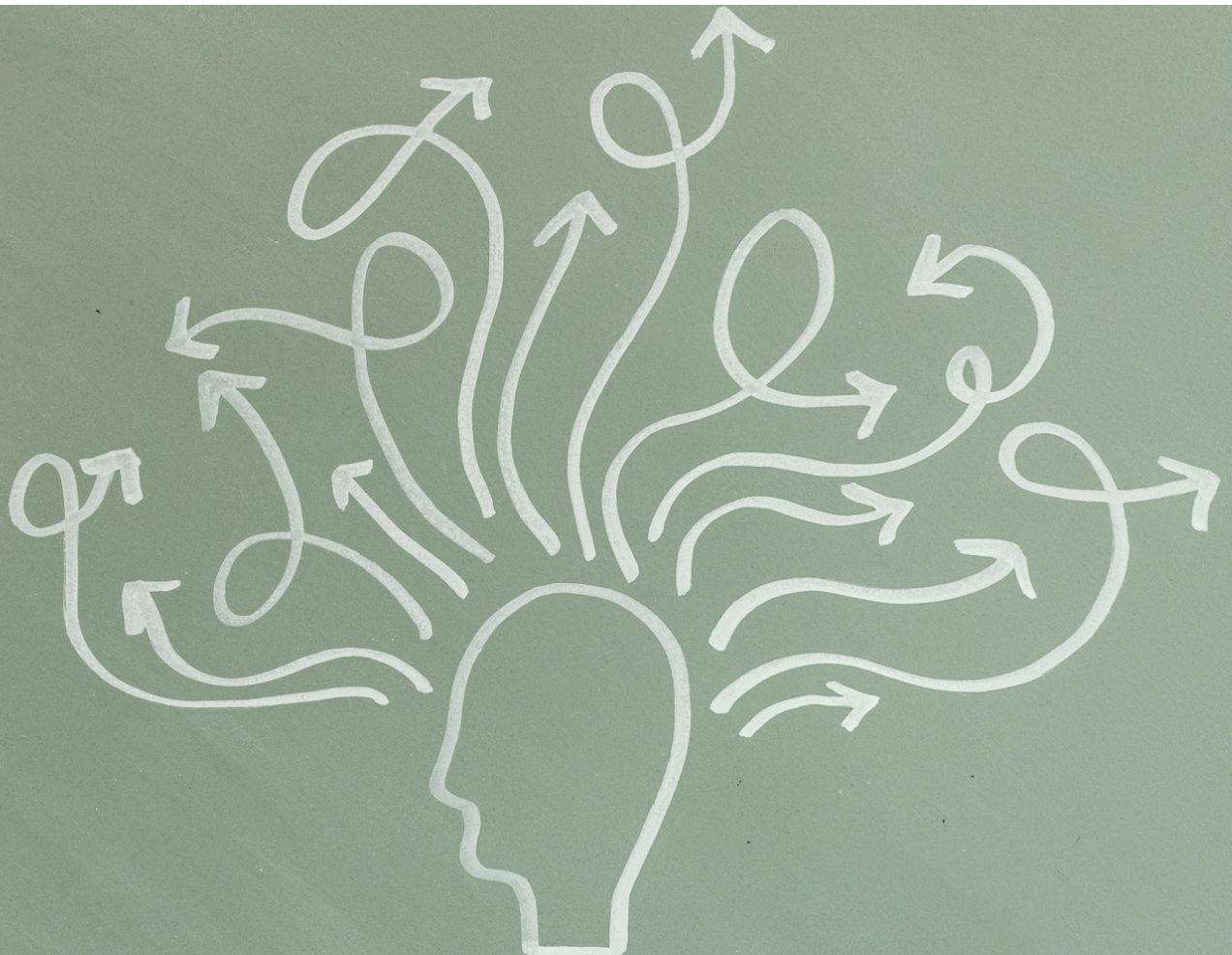
☛ **Clave:** probar sin pensar tanto

Propuesta:

- Movimiento libre / baile
- Dinámicas de exploración corporal
- Ejercicios para soltar la autoexigencia

Frase guía:

No tiene que ser perfecto para ser disfrutable



SEMANA 3

“ S O L T A R ”

Tema: liberar, destrabar, dejar ir

☛ **Intención:** darle espacio a lo que el cuerpo quiere expresar

☛ **Clave:** permitir sin juzgar

Propuesta:

- Movimiento más intenso / expresivo
- Tapping (liberación emocional)
- Respiración + descarga corporal

Frase guía:

Lo que se mueve, se transforma



SEMANA 4

“ G O Z A R T E ”

Tema: integración + disfrute

☛ **Intención:** habitar el cuerpo desde el placer y la presencia

☛ **Clave:** disfrutar sin culpa

Propuesta:

- Movimiento libre integrado
- Momentos de pausa / mindfulness
- Cierre con registro y conexión interna

Frase guía:

El gozo también es un camino



VALOR PRE-VENTA: 65 USD
***hasta 29/5 (cupos limitados)**
Precio regular: 85 USD / Paciente Sofi: 75 USD

MÉTODOS DE PAGO

MERCADO PAGO
PAYPAL
TRANSFERENCIA BANCARIA