

## 🌿 En el Cuerpo: Consciencia, Movimiento y Transformación 🌿

¿Sentís el llamado de habitar tu cuerpo con mayor consciencia?

📌 “En el Cuerpo” está dirigido a quienes han decidido participar conscientemente en este momento de la evolución de la vida en la Tierra, tomando a nuestro planeta como marco de referencia. 🌍 Al reconocernos como parte de un sistema interconectado y sincronizado, nuestras acciones y decisiones cobran un sentido más profundo y coherente con los principios evolutivos.

📌 Esta propuesta es una invitación a vincular mente, cuerpo y consciencia de manera orgánica e intuitiva, respetando el contexto natural que nos rodea.

Para personas que ya practican cualquier tipo de actividad física y desean cambiar el enfoque desde el cual la realizan. No importa si llevan años yendo al gimnasio, practicando tenis, yoga, voley, escalada, running, montañismo, ciclismo, crossfit o cualquier otra actividad, o si están dando sus primeros pasos y deciden comenzar ahora.

Lo esencial será observar la base desde donde surge el movimiento para trabajar en las mejoras de tu relación con la actividad física y en el vínculo que tienes entre ella y tu cuerpo/mente. Exploraremos qué es lo que te mueve en ese contexto, lo cual te mostrará que este proceso está totalmente ligado a algo mucho más profundo.

El propósito es poner lupa en aquellas viejas estructuras para ir ampliando la perspectiva. Para ello, trabajaremos con todo lo que está a tu alcance, integrando tus recursos y haciendo foco en tu particularidad. Y algo super importante: **el ritmo lo marcas vos.**

### Un Viaje hacia la Reconexión

La vida es dinámica, llena de desafíos que se manifiestan a través del cuerpo, nuestro principal vehículo de existencia. En él llevamos la memoria de nuestro desarrollo como especie viviendo en constante interacción con la naturaleza que habitamos.



Reconocer la dinámica de este flujo nos permite abordar nuestros procesos desde una observación consciente, volviendo a conectar con la Tierra y sus ritmos.

🌟 **¿Es posible lograrlo?** ¡Sí, lo es!

No se trata de cambiar tus actividades o deportes favoritos, sino de ampliar la perspectiva:

- **Desde dónde haces las cosas y porqué**
- **Para qué las haces.**
- **Cómo construyes un vínculo amoroso contigo mismo.**

### **¿Por qué elegir este proceso?**

- Reconectarás con el entorno desde un lugar de mayor coherencia y estabilidad. 
- Aprenderás a moverte y a habitarte de forma más orgánica, acompañando los ritmos de la Tierra. 
- Construirás un vínculo más consciente con tu cuerpo

---

## **Propuesta “En el Cuerpo”** **Presencial - Online**

 **Para quienes ya conocen las 5 Leyes Biológicas**

 **La frecuencia de los encuentros y el tipo de planificación que hagamos va a depender de tu experiencia y tu necesidad.**

### **Antes del Primer Encuentro**

- **Anamnesis previa**

### **Primer Encuentro**

- **Duración:** 2 horas.
- **Contenido:**
  1. Presentación de la metodología basada en las 5 Leyes Biológicas.
  2. Revisión de la anamnesis previa para conocernos
  3. Introducción al enfoque de "estar en el cuerpo"
  4. Planificación general del proceso a seguir. ( se profundiza, analiza y decide en el espacio de consultoría él “como” trabajaremos , según la actividad que realices, frecuencia, complejidad etc )

### **Encuentros Semanales o Quincenales (o la frecuencia que necesites)**

- **Duración:** 1 hora y 30 minutos cada uno
-

## Seguimiento Continuo en los Encuentros

El seguimiento es un aspecto clave de la asesoría. En cada sesión:

1. **Revisión Progresiva:** Se evalúan los avances en la conexión con el cuerpo y en la práctica del movimiento consciente, así como la integración de los conceptos de las 5 Leyes Biológicas en la experiencia cotidiana.
2. **Adaptación Personalizada:** El contenido y las actividades se ajustan según los cambios y necesidades que vayan surgiendo, respetando tu proceso.
3. **Espacio Reflexivo:** Reflexionar sobre lo aprendido y su impacto, estableciendo metas o ajustes para el siguiente encuentro.
4. **Profundización Continua:** Se exploran con mayor detalle las 5 Leyes Biológicas y cómo estas se reflejan en el cuerpo y el movimiento, proporcionando herramientas prácticas y comprensibles

### Detalles Adicionales

- Coordinaremos planes y valores que estén a tu alcance
- Progresión personalizada
- Comunicación frecuente
- Vamos a tu ritmo
- No tienes que saber mucho de 5 Leyes. Con estar en resonancia con el paradigma es suficiente.

🌀 **Unite al desafío:** Demos juntos este paso hacia un nuevo paradigma, en el que nuestras acciones personales resuenan con la evolución de la vida en el planeta y seamos parte de la construcción y expansión de la consciencia.

**Escribe para más información o para agendar tu primer encuentro.** 😊

**Wasap/Telegram: +54 3548-612379**

**Mail: caro74solis@gmail.com**

