



FOCUS | LT

Life Training

MOVE



Mindfulness +

Haz cada día inolvidable y especial, aprendiendo a valorar el "aquí y ahora" de forma consciente. Una experiencia de Mindfulness renovadora y muy relajante

Solicítalo Ahora ↘



Ríete De la Vida

Aprende a provocar momentos de alegría intencionales, y genera un ambiente familiar y laboral saludable a través de una de las cosas que más nos acerca a ese niño que llevamos dentro... Reír.

Solicítalo Ahora ↘



La Casa Del Ritmo

Bailemos al ritmo de divertidas canciones de los años 80's y 90's que te harán recordar momentos especiales y fluir en ideas nuevas para disfrutar tus pausas activas.

Solicítalo Ahora ↘



Spa Visual & Auditivo*

Dale un descanso intencional a tus ojos y oídos, mientras fortaleces tu inteligencia Intrapersonal aprendiendo a seleccionar lo que ves y escuchas en tu cotidianidad laboral y social.

Solicítalo Ahora ↘



Zumba Emocional

Pon en movimiento tu cuerpo y emociones al ritmo de esta espectacular disciplina deportiva, y sorprende a todos con la vitalidad de cada paso que des.

Solicítalo Ahora ↘



Gimnasia Funcional

Convierte tu casa u oficina en el mejor espacio para ejercitarte mientras trabajas. Una dinámica sesión donde aprenderás a ejercitar la coordinación, la agilidad, la velocidad, la fuerza, la potencia, la flexibilidad y la resistencia física y mental.

Solicítalo Ahora ↘

El movimiento físico y mental hace que nuestro cerebro permanezca atento y a la vez produzca ideas efectivas para responder mejor a desafíos, relaciones y situaciones adversas, mientras aumenta la receptividad y motivación al logro.



Crossfit **Mental**

Cuando tumbas paradigmas, experimentas un sentimiento de control sobre lo que piensas, dices y haces, sintiéndote a la vez más realizado. Un entrenamiento para fortalecer tu musculatura mental y emocional.

Solicítalo Ahora ↘



Relax **Time**

Conoce los secretos para tener tiempos de relajación efectivos, y lleva tu descanso físico y mental a una nueva dimensión en la "Nueva Normalidad".

Solicítalo Ahora ↘

Inversión

🕒 1.5 - 2 Horas

👤 Max 90 Personas OnLive

💰 Desde USD \$400

Contáctanos



OnLive Via Zoom



*Requiere adquirir materiales de apoyo por participante para su ejecución.

Aplican términos y condiciones de acuerdo a forma de pago
No incluye Impuestos