

A woman with long, wavy brown hair is standing in a lush green field, possibly a forest clearing. She is wearing a white lace dress and has her arms outstretched to the sides, palms up. She is looking upwards with a serene expression. Sunlight filters through the trees in the background, creating a warm, golden glow. The overall mood is peaceful and uplifting.

rekilibrium

CENTRO DE BIENESTAR Y NUTRICIÓN

Pura *esencia*

Programa de Coaching de Vida

www.rekilibrium.com

rekilibrium

Es un espacio para acompañarte en tu viaje hacia la sanación integral. Con nosotras, descubrirás cómo dejar atrás tus miedos, abrazar tu vulnerabilidad, descubrir una alimentación saludable y redescubrir tu verdadero ser. Juntas, sanaremos cuerpo y alma, porque conocemos el poder de renacer desde dentro.

Hélène y Estefanía

Rekilibrium es un espacio diseñado para mujeres que buscan sanar cuerpo y alma, reconectar con su feminidad y encontrar un equilibrio profundo y auténtico

**Transformación, equilibrio y
*empoderamiento femenino***

Programa Pura Esencia

Soy Hélène, coach de vida especializada en el bienestar integral de la mujer, autoconocimiento y empoderamiento. En Pura Esencia, te acompaño a reconectar con tu verdadera esencia, redescubrir tu feminidad y vivir una vida más plena y auténtica, a través de herramientas de coaching transformador, mindfulness, hipnosis ericksoniana y EFT.



¿En qué te podemos ayudar?

- **Reconectar con tu esencia y feminidad**

Te ayudamos a reconectar con tu ser auténtico, a redescubrir tu poder interior y a abrazar tu feminidad en su totalidad.

- **Empoderamiento personal**

Trabajamos para que te sientas más fuerte, segura y confiada en ti misma, capaz de crear la vida que desees.

- **Gestión emocional y autocompasión**

Te brindamos las herramientas necesarias para manejar tus emociones de manera efectiva, para sanar bloqueos y cultivar la autocompasión.

- **Redefinir tu autoimagen y autoestima**

Fortalecemos tu autoestima para que te sientas cómoda, confiada y poderosa en tu cuerpo y mente.

- **Autoconocimiento profundo**

A través de un proceso de introspección y acompañamiento, aprenderás a entender mejor quién eres, lo que realmente desees y cómo lograrlo.

Nuestra metodología es única

Te ofrecemos un programa que integra coaching emocional, mindfulness, herramientas terapéuticas y técnicas de transformación, permitiéndote aplicar lo aprendido de manera inmediata para hacer cambios profundos y sostenibles en tu vida diaria.

Té guiamos para trabajar en tus bloqueos

¿Té sientes desconectada de ti misma?

La falta de conexión con tu verdadera esencia puede generar confusión, inseguridad y desorientación, afectando tu bienestar general.

¿Luchas con la baja autoestima?

Sentir que no eres suficiente o no encajas con los estándares sociales puede reducir tu confianza y limitar tus oportunidades.

¿Té cuesta gestionar tus emociones?

Las emociones reprimidas o mal gestionadas pueden afectar tu salud mental y emocional, creando bloqueos en el camino hacia tu bienestar.

¿Tienes dificultades para crear una vida equilibrada?

La falta de equilibrio entre tus deseos, tus emociones y tu bienestar puede generar agotamiento, estrés y falta de motivación.



¿En qué consiste el programa *Pura Esencia*?

- **Enfoque integral y holístico**

Combinamos herramientas de coaching transformador, mindfulness y técnicas terapéuticas para sanar en todos los aspectos de tu vida.

- **Consultas personalizadas**

Cada sesión es única y adaptada a tus necesidades específicas, ayudándote a explorar y resolver tus bloqueos emocionales y a alcanzar tus metas personales.

- **Redefinición de tu autoimagen y autoestima**

Trabajamos en fortalecer tu confianza, ayudarte a reconocer tu valor y a disfrutar de una relación saludable contigo misma.

- **Gestión emocional efectiva**

Te enseñamos a manejar el estrés, la ansiedad y las emociones negativas de manera saludable, sin que te afecten en tu día a día.

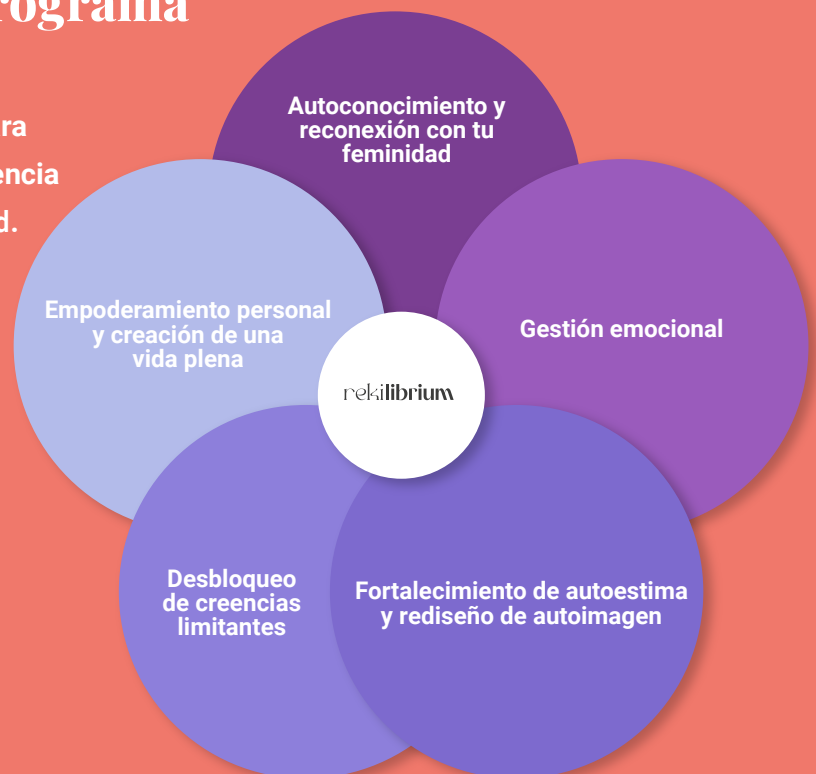
- **Transformación de creencias limitantes**

A través de técnicas como la hipnosis ericksoniana y EFT, te ayudamos a sanar creencias limitantes y a crear nuevas perspectivas que te impulsen hacia una vida más plena.

Descripción breve del programa *Metodología*

El programa Pura Esencia está diseñado para ayudarte a reconectar con tu verdadera esencia y vivir acorde tu propio poder y autenticidad.

A lo largo del programa, explorarás:



Cada paso está diseñado de manera única, permitiéndote integrar lo aprendido para crear cambios duraderos en tu vida.

¿A quién va dirigido?

- **Mujeres que desean reconectar con su esencia**

Si sientes que has perdido el contacto con tu verdadero ser y deseas volver a conectar con tu fuerza y autenticidad.

- **Mujeres que buscan empoderarse y transformar su vida**

Si deseas aprender a gestionar tus emociones y vivir con más seguridad, confianza y equilibrio.

- **Mujeres que necesitan mejorar su autoestima**

Si deseas fortalecer tu confianza, redefinir tu autoimagen y vivir una vida alineada con tus deseos y valores.

- **Mujeres que están listas para superar bloqueos emocionales**

Si has intentado otras formas de sanar o crecer y te sientes lista para un cambio profundo en tu vida.

- **Mujeres que buscan un enfoque integral y transformador**

Si prefieres trabajar en tu bienestar físico, emocional y mental de una manera holística y personalizada.

CÓMO EMPEZAR EL PROGRAMA:

¿Cómo empezar a ser parte del programa Pura Esencia?

1.

Conocemos tu historia y tu esencia:

Te invitamos a una cita inicial para conocerte mejor, comprender tus objetivos, tus bloqueos y tus necesidades. Aquí nos adentramos en lo que realmente deseas cambiar y lo que necesitas para lograrlo.

2.

Definimos tus metas y objetivos:

Juntas, estableceremos tus metas y la mejor estrategia para alcanzarlas, alineando tus deseos con un plan claro y efectivo.

3.

Diseñamos un plan personalizado:

Diseñamos un plan que incluye sesiones de coaching, técnicas de transformación y herramientas personalizadas para que puedas aplicar lo aprendido y experimentar cambios reales.

Si estás lista para comenzar tu *camino de transformación con Pura Esencia* y explorar cómo este programa puede ayudarte, te invitamos a pedir una cita y dar *el primer paso hacia una vida más auténtica, empoderada y plena.*

rekilibrium

CENTRO DE BIENESTAR Y NUTRICIÓN

✉ info@rekilibrium.es

📷 [@rekilibrium](https://www.instagram.com/rekilibrium)

www.rekilibrium.com

MADRID