

Un viaje de la esencia a la presencia

Programa Mindful Outfit

ACOMPañAR A
MUJERES A
RECONECTAR CON
SU ESENCIA,
REVISAR SUS
CREENCIAS, MIRAR
SU IMAGEN CON
NUEVOS OJOS Y
ELEGIR DESDE LA
PRESENCIA.



WWW.ALMABOHEMIA.COM.AR

by Vero Covach

ENCUENTRO 1 – “VOLVER A VOS”

EJE TEMÁTICO:

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS Y AL VIAJE HACIA LA PRESENCIA.

¿DESDE DÓNDE NOS ESTAMOS MIRANDO?

EL ESPEJO INTERNO: PERCEPCIÓN, AUTOCONCEPTO, CUERPO.

CONTENIDOS:

- • PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA: RESPIRACIÓN + ANCLAJE CORPORAL.
- • DINÁMICA: “MI HISTORIA FRENTE AL ESPEJO”.
- • PRIMER EJERCICIO DE AUTOINDAGACIÓN: ¿QUÉ ME DIGO CUANDO ME VISTO?

ENCUENTRO 2 – “LAS EMOCIONES TAMBIÉN SE VISTEN”

EJE TEMÁTICO:

EL VÍNCULO ENTRE EMOCIONES, CUERPO E IMAGEN.

CÓMO ELEGIMOS (O EVITAMOS) CIERTOS COLORES, FORMAS O PRENDAS DESDE LO EMOCIONAL.

EL HÁBITO DE “TAPARNOS” O “DESAPARECERNOS”.

CONTENIDOS:

- • PRÁCTICA GUIADA: MINDFULNESS DE LAS EMOCIONES.
- • MAPA EMOCIONAL DE MI GUARDARROPA.
- • MODELO MENTAL: “NO TENGO CUERPO PARA ESO / ESO NO ES PARA MÍ”.

ENCUENTRO 3 – “DESARMAR PARA VOLVER A ELEGIR”

EJE TEMÁTICO:

REVISAR LOS MANDATOS ESTÉTICOS, MODELOS MENTALES Y ETIQUETAS.

CÓMO LIBERARME DE LO QUE YA NO ME REPRESENTA.

CONSTRUIR UNA NUEVA NARRATIVA VISUAL DESDE LA ESENCIA.

CONTENIDOS:

- • PRÁCTICA DE CONCIENCIA PLENA CON VISUALIZACIÓN.
- • DINÁMICA: “LA ETIQUETA QUE ME QUIERO SACAR”.
- • HERRAMIENTAS DE COACHING DE IMAGEN PARA REDEFINIR ESTILO PROPIO.

ENCUENTRO 4 — “PRESENCIA QUE SE EXPRESA”

EJE TEMÁTICO:

PRESENCIA COMO FORMA DE HABITAR EL CUERPO Y LA IMAGEN.
ELEGIR DESDE LA AUTENTICIDAD.

CIERRE RITUAL: VESTIRSE COMO ACTO DE PRESENCIA AMOROSA.

CONTENIDOS:

- • PRÁCTICA DE MINDFULNESS: “VESTIRME CON PRESENCIA”.
- • ARMADO CONSCIENTE DE UN OUTFIT CON INTENCIÓN.
- • RITUAL SIMBÓLICO DE CIERRE: NOMBRAR, VESTIR, HABITAR.

MATERIALES COMPLEMENTARIOS

- • PDF RESUMEN + EJERCICIOS DE CADA ENCUENTRO
- • PLAYLIST SUAVE PARA CADA PRÁCTICA
- • FRASES DE INSPIRACIÓN Y MEDITACIONES GRABADAS
PARA SOSTENER ENTRE SESIONES

DURACIÓN: 4 ENCUENTROS

MARTES 19HS A 20.30HS - COMIENZA MARTES 03/06

MODALIDAD: ONLINE VÍA ZOOM

**ACCESO: LAS CLASES QUEDARÁN GRABADAS PARA QUIENES
NO PUEDAN ESTAR EN VIVO**

VALOR TOTAL DEL PROGRAMA \$ 35.000 (PESOS ARGENTINOS)

Más info e inscripciones

 +54-11-7610-0400

WWW.ALMABOHEMIA.COM.AR