

DOSSIER

2023

SUSANA DEL MAR

TALLERES-FORMACIÓN  
BIENESTAR

**Susana del Mar**

 +34 695 91 22 76

 [info@susanadelmar.com](mailto:info@susanadelmar.com)

# ¿PARA QUÉ? OBJETIVOS Y BENEFICIOS

*"Nuestra salud y bienestar son las herramientas y estrategias principales para poder llevar a cabo todos nuestros objetivos"*

Hoy en día, muchos tenemos la presión del reloj acechando. Hacemos las cosas con prisa y bajo tensión. La vida moderna no facilita la disposición de tiempo para cuidarnos y nos paramos poco a pensar en lo más importante, NUESTRA SALUD.

Los talleres de bienestar proporcionan un sistema guiado y muy práctico con todas las claves para poder cuidarnos de forma sencilla y natural, implementando hábitos eficaces en nuestra rutina diaria

Estos Talleres son esenciales para el cuidado personal, para ayudarnos a recuperar nuestra energía, gestionar las emociones, disfrutar de una vida plena y alcanzar todo nuestro potencial.



# ¿QUÉ Y CÓMO?

## TALLERES ADAPTADOS A VUESTRAS NECESIDADES



### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Un taller dinámico para descubrir los nutrientes que necesitamos para mantenernos en forma, mejorar nuestra memoria y concentración y recuperar nuestra vitalidad.

Juegos, retos, manuales y recetas para elegir de forma consciente nuestra alimentación y aprender a combinar los alimentos de manera fácil y saludable.



### CÓMO GANAR AL INSOMNIO Y PODER DORMIR

Este taller aporta un aprendizaje práctico de diversas técnicas naturales para manejar el insomnio.

Se trabajarán las creencias y pensamientos, técnicas de relajación, alimentación-suplementación y la higiene del sueño con el fin de conseguir un sueño reparador que nos ayude a afrontar el día con energía.



### GESTIÓN EMOCIONAL

La ansiedad y el estrés son patologías muy frecuentes que nos llevan a estados paralizantes, mermando nuestras capacidades y repercutiendo en nuestro bienestar diario.

Este taller ofrece una alternativa para gestionar la ansiedad y el estrés desde una perspectiva 100% natural.



### OFI-PILATES

Acercamos el deporte a tu centro de trabajo. La práctica regular del pilates ayuda a mejorar el bienestar físico y mental: tonifica músculos, combate el dolor de espalda y reduce los niveles de ansiedad y estrés.

Ofi-pilates es un innovador programa de pilates creado para los centros de trabajo con un instructor in situ, que corrige y adapta los ejercicios a los participantes



FLEXIBLES



DINÁMICOS Y PRÁCTICOS



E-BOOK REGALO

# 1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## OBJETIVOS

- Promover una alimentación saludable
- Conocer los diferentes tipos de alimentos y combinaciones
- Aprender a elaborar platos nutritivos y saludables



## CONTENIDO Y MÉTODO

- Alimentos necesarios para nuestro organismo, rueda de la salud
- Elección de alimentos saludables
- Hábitos sanos a la hora de comer
- Juego: sustituciones saludables
- Dinámica: creamos un plato nutritivo
- Dinámica: elaboramos nuestra lista de la compra saludable



## DURACIÓN

- Ajustable a las necesidades del cliente. Dependiendo de la profundidad con la que se quiera abordar y las dinámicas elegidas, la duración del taller puede oscilar entre 1,5 horas y 4 horas



## PARTICIPANTES

- Contenido y dinámicas adaptadas a los participantes (niños, adolescentes, adultos y ancianos).
- Apto para pequeños, medianos y grandes grupos



## 2 CÓMO GANAR AL INSOMNIO Y PODER DORMIR



### OBJETIVOS

- Conseguir que los participantes integren hábitos relacionados con la higiene del sueño
- Aportar las técnicas necesarias para alcanzar un sueño reparador



### CONTENIDO Y MÉTODO

- Insomnio: tipos y causas
- Higiene del sueño
- Patrones y creencias del insomnio
- Técnicas de relajación como inductoras del sueño
- Alimentación y suplementación para favorecer el sueño



### DURACIÓN

- Ajustable a las necesidades del cliente. Dependiendo de la profundidad con la que se quiera abordar y las dinámicas elegidas, la duración del taller puede oscilar entre 1 y 2 horas



### PARTICIPANTES

- Contenido y dinámicas adaptadas a los participantes (adultos)
- Apto para pequeños, medianos y grandes grupos



## 3 GESTIÓN EMOCIONAL



### OBJETIVOS

- Promover una gestión emocional sana que genere bienestar
- Aportar técnicas prácticas para poder gestionar emocionalmente el día a día



### CONTENIDO Y MÉTODO

- Emociones, sentimientos y estados de ánimo
- Técnicas de manejo emocional
- Alimentación y suplementación para controlar nuestro estado emocional
- Recursos prácticos para manejar el estrés y la ansiedad diarios



### DURACIÓN

- Ajustable a las necesidades del cliente. Dependiendo de la profundidad con la que se quiera abordar y las dinámicas elegidas, la duración del taller puede oscilar entre 1,5 y 3 horas



### PARTICIPANTES

- Contenido y dinámicas adaptadas a los participantes (adultos)
- Apto para pequeños, medianos y grandes grupos



## 4 OFI-PILATES



### OBJETIVOS

- Mejorar la salud física y emocional de los participantes
- Corregir la postura corporal, tonificar el cuerpo, reducir dolores músculo-esqueléticos y ayudar a gestionar estrés-ansiedad
- Promover un buen clima laboral



### CONTENIDO Y MÉTODO

- Bases del pilates
- Beneficios de la práctica regular del pilates
- Sesiones prácticas con ejercicios adaptados



### DURACIÓN

- Sesiones prácticas de 50 minutos



### PARTICIPANTES

- Ejercicios adaptados al grupo de participantes
- Máx. 10 participantes por sesión



# ¿QUIÉN? SOBRE MÍ

¡HOLA!

Soy Susana del Mar, Graduada en Naturopatía (Barcelona), Terapeuta Bioenergética (Alemania) e Instructora de Pilates (Galicia).

Mi propósito es ayudar a las personas a mantener y recuperar su salud a través de los recursos que nos ofrece la naturaleza.

Te proporciono las herramientas y las claves necesarias para un cuidado integral (mente-cuerpo). Mi misión es que aprendas de forma consciente a cuidarte, recuperando tu bienestar y alcanzando todo el potencial que de forma natural te pertenece.

*Susana del Mar*

CONTACTO ▶  
+INFO



Susana del Mar

[info@susanadelmar.com](mailto:info@susanadelmar.com)

+34 695 91 22 76

[www.susanadelmar.com](http://www.susanadelmar.com)

MUCHAS GRACIAS