A quote by Buddha is presented on a white card. The card is surrounded by various natural elements: green leaves, small white flowers, and a larger pink and white flower. A pen with a silver and black handle is visible in the upper left corner. The quote reads: "YOU DON'T HAVE a soul. YOU ARE A SOUL. YOU HAVE A BODY." The word "a soul." is written in a cursive font, while the rest is in a clean, sans-serif font.

YOU DON'T HAVE
a soul.
YOU ARE A SOUL.
YOU HAVE A BODY.

-BUDDHA

MINDFUL SPIRIT & FREEDOM MEDITATION

COACHING PROGRAM
BY: ALASDEORQUIDEA

MINDFUL SPIRIT | SPIRITUAL COACHING

El balance de nuestros tres aspectos: cuerpo, mente y energía es la base del bienestar.

El punto de inflexión de este balance, es el autoestima. Sin amor por el ser que soy, no puedo acceder a mi total capacidad creadora.

Todo comienza por mí. Por mi mente, por aprenderla a manejar para que trabaje para mí y no ser un esclavo de ella. Al entender mi mente, me pongo en contacto con mi ser energía. Necesitas calmar la mente para escuchar a tu más elevado ser.

La meditación es la herramienta principal de este programa. Por medio de meditación accedemos a diferentes estados de la mente, sanamos creencias y bloqueos que utilizas para sabotear tus creaciones. Es en este trabajo mental-energético que comenzamos a transformar el campo físico y sus manifestaciones.

La práctica espiritual no va en contra de tu religión. De hecho, la práctica de espiritual potencia tu práctica religiosa, cualquiera que sea, si es que la tienes.

Cada programa es diferente, según la intención del paciente y lo que desee transformar.

•Freedom

“MEDITATION IS A FUN AND EFFECTIVE WAY OF
CREATING MIND EXPERIENCES.
WHEN YOU WORK YOUR SENSES TOWARDS
JOY AND LOVE, YOU CREATE FREEDOM.”

Anna Bolena | Freedom™ technique

En Freedom™ Meditation Program, aprenderás no solo a crear el hábito de la meditación en tu vida sino cualquier hábito

que te propongas. La técnica Freedom es el resultado del estudio y trabajo con diferentes técnicas de estimulación mental, visualización, imaginación, creatividad que modifican la composición química de tu ser, creando así nuevas experiencias de libertad, aceptación y amor incondicional.

Con esta técnica de inmersión mental estimulas las zonas de tu cerebro que se activan cuando te expones a experiencias en la naturaleza, creando así más experiencias gratificadoras y placenteras que poco a poco y con la práctica habitual, modifican la estructura celular de tu ser y te predispone a actuar y tomar decisiones más adecuadas para tu vida.

Freedom es conexión. Conexión contigo, con tu naturaleza interna. Conexión con la madre, con la Pachamama.

Life

ISN'T SOMETHING
TO CONTROL.
IT IS SOMETHING
TO ALLOW
AND EXPERIENCE.
TO LEARN FROM.
AND ENJOY.

-SONIA CHOQUETTE



ELUMINA | ACADEMY

CONTEXTO TERAPÉUTICO

"Cada paciente es único, un maestro muy especial en mi camino. En cada una de estas experiencias, yo crezco como terapeuta."

- AlasdeOrquidea



PROGRAMA Y HERRAMIENTAS

El paciente recibirá por correo, previo a la primera cita, documentación a llenar: ejercicios, historial de salud, preguntas frecuentes sobre alimentación y estilo de vida. Esta documentación debe ser enviada a la terapeuta como mínimo 4 días previos a la 1ra sesión.

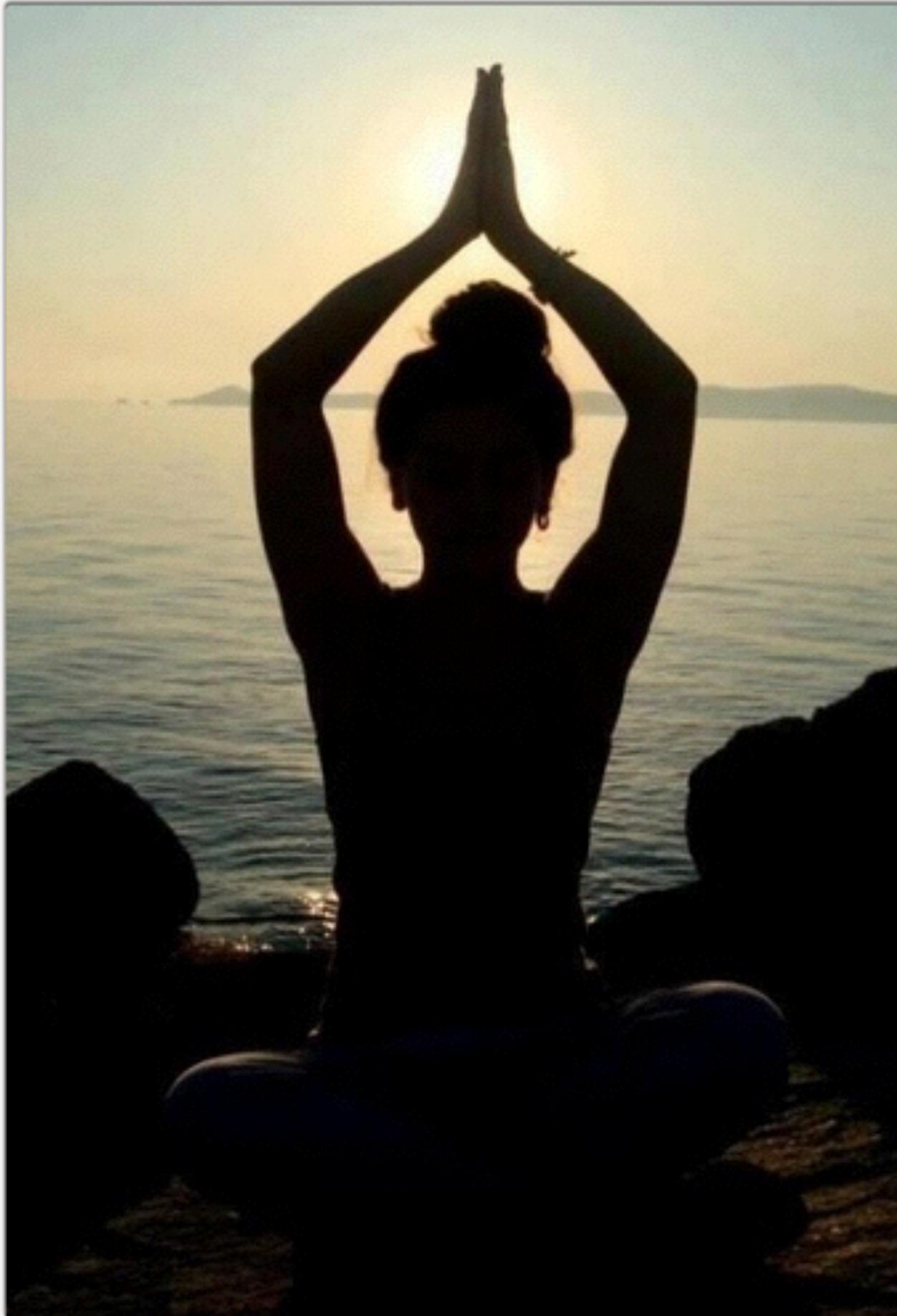
1 sesión (2 hrs): Pachamama Healing Therapy: Sesión de apertura de chakras, lectura y limpieza de energía. Balance de cuerpo etérico. (Esta terapia se excluye del programa virtual coaching*)

A partir de la segunda sesión, todas las dinámicas son creadas con el fin de trabajar lo que el paciente escoja como tema de ese día.

∞ Herramientas principales ∞

Meditaciones terapéuticas. Energía de nacimiento. Naturaleza energética (movimiento de energía). Psicología de Chakras. Afirmaciones. Aromaterapia. Oráculos. Cristales. Ejercicios mentales. Alimentación balanceada. Asanas para balance físico.

**Virtual Coaching: programa de coaching para personas que no vivan en el área de Miami. El coaching se hace por skype y las técnicas de sanción con energía de adecuan con técnicas de larga distancia.*



Resultados del programa

Cada paciente tiene un ritmo único en su proceso. La terapia puede durar entre 4 a 6 meses con sesiones cada 8 o 10 días y a mitad de programa, cada 15 o 20 días.

Las sesiones duran 1 hora hasta 1 hr y media. La puntualidad es importante. Las sesiones se hacen en mi studio.

El paciente puede utilizar su sesión para probar herramientas que ofrezco con diferentes intenciones. La intuición del paciente es bienvenida.

Pregunta por los costos de cada sesión si todo esto resuena contigo.

Los resultados y beneficios de este programa dependen de tu entrega y valentía para avanzar a pesar del miedo y la zona de confort. No estás solo, recuerda que la práctica hace al maestro.

Yo te acompaño, te guío y te doy las herramientas para que encuentres el camino, las respuestas y el propósito.

"Somos luz y como luz reconocemos el camino a casa" Sarmad



SI LO PUEDES IMAGINAR, LO PUEDES CREAR.

-WALT DISNEY



ELUMINA | ACADEMY

¿Qué esperar cuando eres Mindful Spirit?

En Mindful Spirit encaminarás tu experiencia de vida hacia el "ser" no el "tener".

Dejarás de sentirte separado y solo. Tomarás decisiones adecuadas que te lleven hacia tus objetivos. Experimentarás el soporte del universo trabajando para ti.

Comprenderás que es más importante el camino que la meta, así fomentarás caminos que te satisfagan y que conviertan a la meta en un punto de quiebre, más no el sujeto de la felicidad.

Tu creatividad se potenciará y sentirás más empatía hacia tus visiones. Harás conexión con tu propósito de vida y tus talentos, dones. Tu You-ness.

Descubrirás lo que te hace auténtico y cómo aplicarlo en la vida diaria para mejorar tus relaciones y tu entorno laboral. Potenciarás tu productividad para avanzar más rápido en lo que sueñas con crear.

Balancearás comportamientos y hábitos que sabotean tu camino. Experimentarás más compasión contigo y los demás.

Al hacer conexión con el ser que eres, el amor por ti mismo será inevitable de sentir. Te sentirás más confiado en tus decisiones y enfocado a velar por lo que te hace sentir en armonía.

Crearás hábitos, rituales y rutinas que te ayudarán a experimentar bienestar en tu vida cotidiana.



ANA BOLENA ∞ ALASDEORQUIDEA

COACH @ ALASDEORQUIDEA.COM

+1 305 812 0033

IG & FB: @ALASDEORQUIDEA