

CYCLICAL WISDOM

By OM

Ritmos, cuerpo y autocuidado consciente

Cyclical Wisdom es una experiencia de bienestar diseñada para mujeres que desean comprender y respetar sus ritmos físicos, emocionales y energéticos, aprendiendo a cuidarse de forma más consciente y sostenible en su vida personal y laboral.

El programa ofrece un espacio de pausa y escucha interior, orientado a comprender y respetar los ciclos naturales del cuerpo, integrar hábitos de autocuidado y cuidado de la piel, regular el estrés y sostener la energía de forma más consciente a lo largo del tiempo.

¿QUÉ TRABAJAMOS?

Durante el programa abordamos, de forma práctica y experiencial:

- Ritmos femeninos y energía vital:
Comprensión de los ritmos naturales del cuerpo y su relación con la energía, el descanso y la productividad.
- Conexión consciente con el cuerpo:
Prácticas de atención corporal para escuchar señales físicas, reducir tensiones y favorecer el bienestar global.
- Autocuidado y hábitos saludables:
Herramientas sencillas para integrar rutinas de cuidado realistas y sostenibles en el día a día.
- Alimentación consciente:
Claves prácticas para una relación más amable con la alimentación, atendiendo a las necesidades del cuerpo y al contexto laboral.
- Yoga facial y automasaje consciente:
Prácticas suaves para liberar tensiones, favorecer la relajación profunda y mejorar la conciencia corporal y emocional.
- Respiración consciente y regulación emocional:
Ejercicios de respiración y presencia que ayudan a calmar el sistema nervioso y recuperar claridad mental.



FORMATO Y DURACIÓN

Duración total:

Entre 3 y 4 horas, según necesidades del grupo.

Formato:

Presencial (preferentemente en un entorno tranquilo y cuidado).
Posibilidad de adaptación a formato corporativo o retiro de jornada.

Modalidad:

Trabajo individual + dinámicas grupales guiadas.



PAUSA Y CUIDADO

El programa incluye un descanso consciente a mitad de la sesión.

Pausa con infusión / snack saludable, o comida ligera vegetariana, si se plantea como jornada ampliada.

(Este aspecto se adapta a las necesidades del equipo y al contexto del encuentro.)

EL ENFOQUE DEL PROGRAMA

Cyclical Wisdom no es una formación teórica, sino una experiencia vivencial de autocuidado consciente, orientada a que las participantes puedan escuchar su cuerpo, regular su energía y llevarse recursos prácticos para su vida cotidiana.

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

- Equipos de mujeres que desean mejorar su bienestar físico y emocional.
- Organizaciones que buscan integrar el autocuidado como parte de su cultura.
- Equipos que quieren aprender a sostener su energía de forma más consciente en el entorno laboral.

¿QUÉ SE LLEVAN LAS PARTICIPANTES?

Mayor conciencia corporal y energética:

Comprensión más fina de las señales del cuerpo y de cómo gestionar la energía durante el día.

Herramientas prácticas de autocuidado:

Recursos sencillos y realistas para integrar el cuidado personal en la vida diaria y también en el trabajo.

Descanso, ligereza y bienestar:

Una experiencia que favorece la relajación profunda y la liberación de tensiones.

Recursos aplicables a la vida personal y profesional:

Aprendizajes prácticos para sostener un bienestar más consciente y duradero.

¿CONTACTAMOS?

Si sientes que Cyclical Wisdom encaja con los valores y las necesidades de tu organización, estaremos encantadas de escucharte y valorar juntas si este programa es adecuado para vuestro equipo.

Diseñamos cada experiencia de forma cuidada y personalizada, priorizando la coherencia, el bienestar real y el acompañamiento profesional.

Puedes contactarnos en:

Teléfono: +34 661638014

Email: hola@ommm.es

Nuestra web:



ACOMPañANDO PROCESOS CON SENTIDO,
EN LOS QUE EL BIENESTAR SE CONVIERTE EN CULTURA.

