

# SOUL CARE

FOR MIND AND BODY

**FRATERNIDAD SIN FRONTERAS**



# **AGENDA**



8:00 AM  
BIENVENIDA

# FUNDACIÓN

5-10 MIN

8:20 AM  
MEDITACIÓN/YOGA

# ARANTZA TREVÍÑO

40 MIN

9:10 AM  
MASTER CLASS (WORKOUT-HIGH  
INTENSITY)

# KRIZIA MEYER

40- 45 MIN



FRATERNIDAD  
SIN FRONTERAS

Ayuda a los que nadie ayuda





10:10 AM  
MASTER CLASS (WORKOUT-  
LOW IMPACT)

**ALE RUBIO**

40-45 MIN



11:10 AM  
MASTER CLASS (COOKING  
SESSION)

**CAMILLA LEAL**

40-50 min



12:10 PM  
WORKSHOP (NUTRITION)

**PAOLA TORRE**

30-40 MIN





1:00 PM  
WORKSHOP (AMOR PROPIO)

PAOLA LAVIN

40-45 MIN



2:00 PM  
(AGRADECIMIENTOS)

FUNDACIÓN

5 MIN



FRATERNIDAD  
SIN FRONTERAS

Ayuda a los que nadie ayuda

SOULCARE





# **LOGISTICA DEL EVENTO**



- El evento se transmitirá por ZOOM.
- Las personas que paguen y se registren recibirán la liga de ZOOM por mail unos días antes del evento.
- Todas las clases y workshops se transmitirán en el mismo link.
- Soulcare será el anfitrión de ZOOM
- Cada invitada será la coanfitriona durante su espacio.



## **SOBRE EL EVENTO**



**EN ESTE EVENTO SE BUSCA REFORZAR:**

**1) AMOR PROPIO**

**2) ELIMINAR ETIQUETAS Y ESTEREOTIPOS**

**3) TODOS SOMOS ÚNICOS E IRREPETIBLES**

**4) ENCONTRAR EL BALANCE**

**5) ESTAR BIEN FÍSICA Y EMOCIONALMENTE**

**6) SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI**



**"BY HELPING OTHERS , WE HELP  
OURSELVES"**

**MUHCAS GRACIAS DE PARTE DEL EQUIPO SOULCARE**

