

Semana 6



CONECTA CON TU *esencia*

En esta sesión profundizaremos en el conocimiento de uno mismo, para poder entender cuál es realmente la esencia del ser humano. Analizaremos que hay en el día a día que nos aleja de la sensación de bienestar y trataremos de eliminar definitivamente los obstáculos que nos impiden sentirnos bien.

PRÁCTICA: ENTRENAMIENTO DE PHI CARDIO 2

HÁBITO: PAUSAS CONSCIENTES CON 4 VASOS DE AGUA

Anota tus logros

Marca cada día que consigas incorporar tus hábitos



Marca cada día que consigas completar tu entreno



Objetivos

Notas