

Programa **RETO INICIAL**

CONOCÉ MI MÉTODO EN 4 SEMANAS!

[INSCRIPCIÓN INMEDIATA](#)

HOLA, soy Cami



y quiero acompañarte en tu proceso de cambio!
Soy profesora de Educación física, Ex Coach
Adidas y fundadora de Training Consciente.
Mi misión es que descubras una nueva forma
de entrenar. Quiero acompañarte en tu proceso
brindandote todo mi conocimiento y
dedicación.

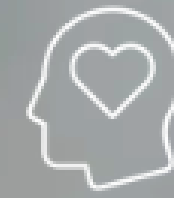
Profesora de educación física,
entrenadora @adidasar y Holistic
Coach EXOS





ABORDAJE HOLÍSTICO

El entrenamiento atraviesa nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra energía. Tomar consciencia de lo que implica ponernos en movimiento resulta fundamental para llevar adelante una vida equilibrada y en armonía.



CONSCIENCIA INDIVIDUAL

Cada persona y cada cuerpo son únicos. Comprender que no se trata de copiar y reproducir lo que a otros les funciona, sino de reconocer tus necesidades y aprender a escuchar tu cuerpo es el primer paso para llevar a cabo un entrenamiento a consciencia.



Este programa es para vos si...

Querés mejorar tu composición corporal y estilizar tu cuerpo.

Tenés poco tiempo para entrenar!

Estás en la búsqueda de un entrenamiento que tenga una perspectiva holística del bienestar

Realizaste entrenamientos de pilates anteriormente y querés conocer un nuevo método inspirado en dicha disciplina

Tenés poca experiencia entrenando y querés incorporar la actividad física de forma fácil, efectiva y segura.

Haces actividades de baja intensidad, como caminatas, stretching, yoga y querés animarte a más



VOS SOS TU MEJOR PROYECTO!

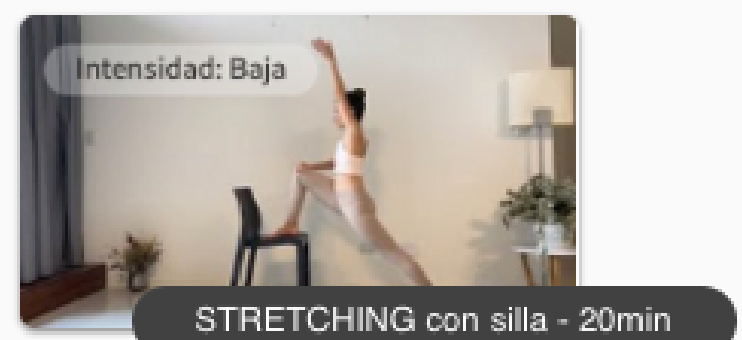
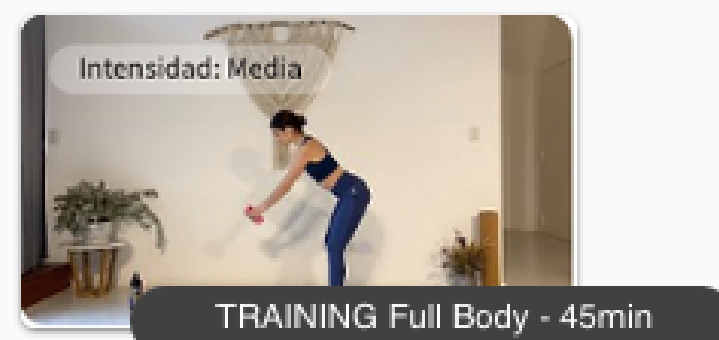
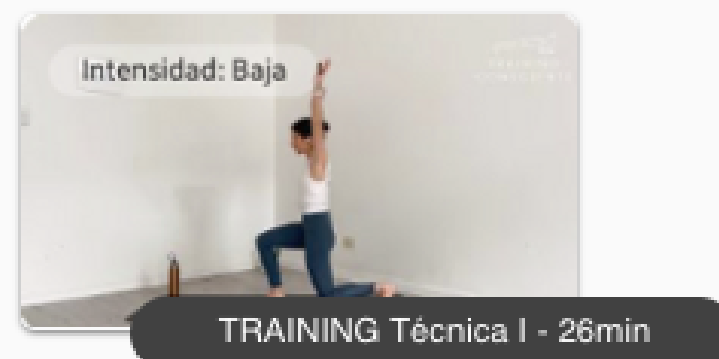
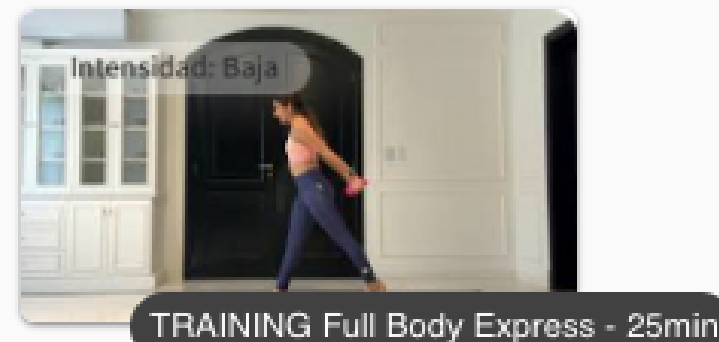


RETO INICIAL

Este Reto está estratégicamente planificado para que adquieras la técnica de los ejercicios principales del Método. El objetivo es que puedas desarrollar tu Resistencia, Movilidad y Alineación con ejercicios dinámicos y novedosos, poniendo el foco adquirir coordinación y consciencia de tu propio cuerpo.

Contenido del Programa

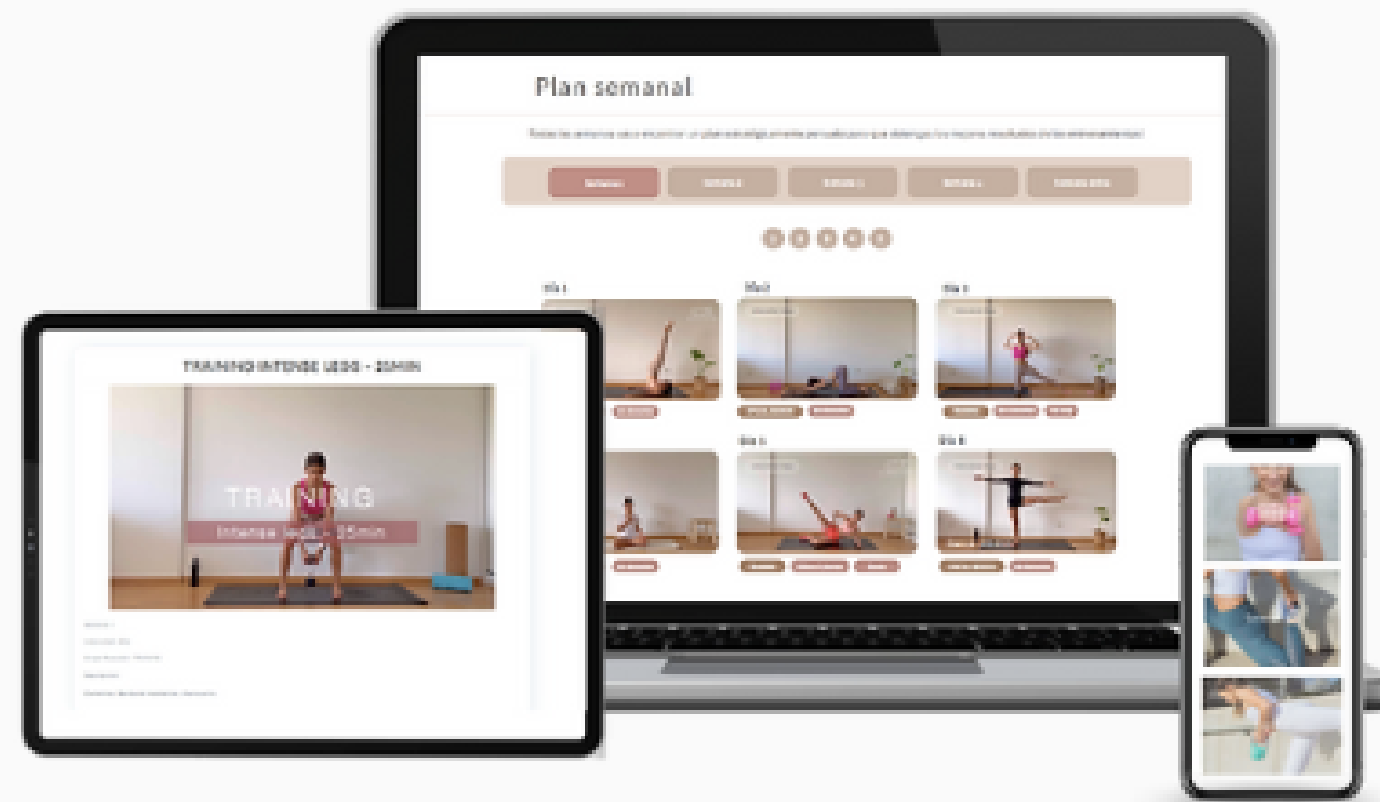
- ✓ Acceso al Reto Inicial por tiempo ilimitado
- ✓ Planificación de 3 Entrenamientos semanales de 18 a 45 min de duración
- ✓ Entrenamientos de TRAINING, STRETCHING & CARDIO sin impacto, disponibles 24/7



ENTRENÁ CUANDO VOS PREFIERAS!

Los entrenamientos están disponibles 24/7 en la plataforma

STUDIO ONLINE



INFORMACIÓN IMPORTANTE

INICIO DEL PROGRAMA

UNA VEZ QUE TE INSCRIBÍS EN EL PROGRAMA YA PODÉS ACCEDER A TODO EL CONTENIDO. SOLO TENÉS QUE REGISTRARTE EN www.trainingconsciente.com y activar tu cuenta en tu correo electrónico (revisar SPAM)

ACCESO ILIMITADO!

Pódras acceder a todo el contenido del programa desde tu cuenta en Studio Online para siempre!



CUANDO NO SEPAS POR DONDE
EMPEZAR, EMPEZÁ POR VOS?