

MANUAL DE ENTRENAMIENTO

para potenciar
la SALUD,
el BIENESTAR
y la FELICIDAD

Muevo mi cuerpo para vivir más y mejor

Tus tres
SUPERPODERES
para potenciar
**tu salud física
y mental**



Haciendo fluir mi Qi

Tus tres
SUPERPODERES
para potenciar
**tu salud física
y mental**



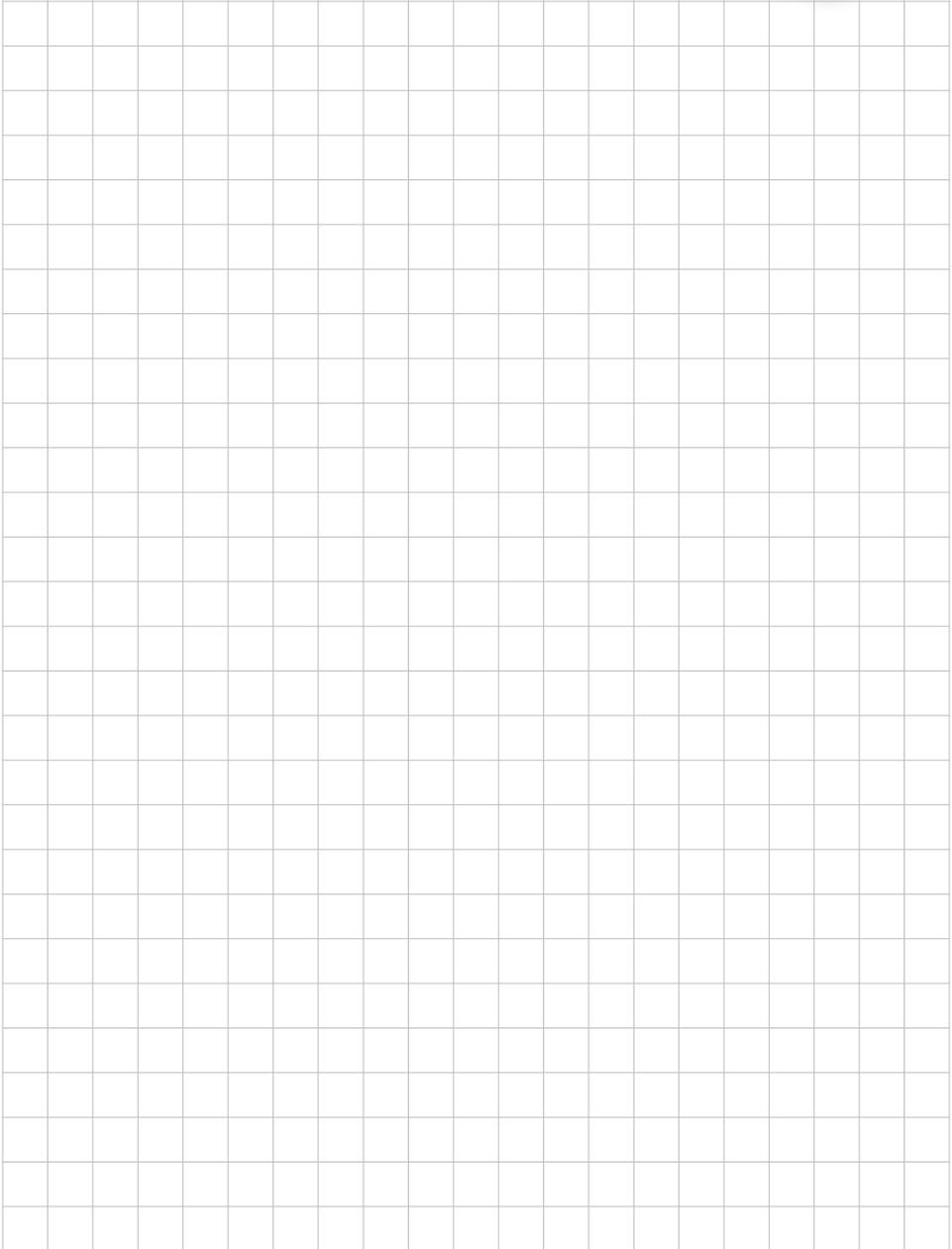
Soy un atleta y estoy compitiendo en las Olimpiadas

Tus tres
SUPERPODERES
para potenciar
tu bienestar



Conectando con mi sabiduría interior

Tus tres
SUPERPODERES
para potenciar
tu bienestar



Cuando no puedo es cuando tengo que poder

Tus tres
SUPERPODERES
para potenciar
tu bienestar

A large grid of 20 columns and 30 rows, intended for journaling or writing. The grid is empty and occupies the majority of the page below the title and subtitle.

Estoy protegiendo y mejorando mi campo sutil

Tus tres
SUPERPODERES
para potenciar
tu bienestar



**¡He visto una oportunidad
y he ido a por ella!**

Tus tres
SUPERPODERES
para potenciar
tu bienestar



Trabajando la compasión

Tus tres
SUPERPODERES
para potenciar
tu felicidad



Hoy me abro al arte del kintsugi

Tus tres
SUPERPODERES
para potenciar
tu felicidad



