

Eva 
Garriga

Te acompaño
hasta el despertar de
tu ser



Contenido

1. Quién soy
2. La esencia de la formación
3. Objetivos
4. Técnicas
5. En qué consiste
6. Qué incluye
7. Duración y precio
8. ¿Es para ti?
9. Gracias

*Te acompaño a vivir
tu vida en plenitud y
consciencia de quién eres*



Quién soy

Soy **Eva Garriga**, una mujer entusiasta de la vida, soy feliz y estoy agradecida por lo que soy y tengo.

Llevo **más de 15 años** en el mundo del camino interior redescubriéndome y reconociendo quien soy.



A los 19 años salí de mi hermosa isla para aprender técnicas alternativas como el shiatsu, acupuntura, flores de bach, sanación, kinesiología, par biomagnético, alimentación energética... entre muchos otros.

Mi don es ver más allá de las corazas que nos hemos creado, es llegar al alma de las personas con mi corazón y desde aquí hacerles ver lo que hay en su interior. Mi gran herramienta es la palabra, es mi voz.

Después de todos estos años de procesos personales **pongo a disposición mi propósito de servir y ofrecer este precioso camino de encuentro con el propio ser de cada persona**. Soy dueña de mis aprendizajes y errores. Permito a mi alma que me guíe en este camino de la vida.

Mi objetivo es acompañar a las personas que deseen reconocer su verdadero ser y acompañarlos a encontrar las herramientas necesarias para poder vivir una vida coherente y plena desde su verdadera identidad.

02 *La esencia de la formación*

La formación es un camino de autoobservación, un camino de **redescubrir tu propia esencia y reconocer tu valor.**

Es una formación teórico/práctica, donde las personas que quieran emprender este camino deben responsabilizarse y comprometerse con ellas mismas para dar un salto cualitativo en sus vidas.

Es un proceso de sacar las máscaras, corazas y bloqueos que nos hemos creado a lo largo de la vida para empezar a caminar de una manera más libres, conscientes y felices.

La esencia de la formación es acompañarte a descubrir quien eres en realidad y así coger las riendas de tu vida, para que elijas cómo y qué quieres vivir.



03 *Objetivos*

El objetivo de esta formación es ofrecerte herramientas y recursos para que cada persona pueda empezar a vivir desde su coherencia personal, desde su alma.

Te acompañaré de forma personalizada y juntas transitaremos los procesos de tu alma para redescubrir cuales son tus dones y cual es tu misión en esta vida.

El objetivo es reencontrarte para poder vivir empoderada.



04 *Técnicas*

01 BioNeuroEmoción®.

Un método humanista que nos enseña a vivir con coherencia, reconociendo el poder y valor que somos en realidad.

02 Programación Neurolingüística (PNL).

Observar y aprender la importancia de la palabra, cómo la uso y para qué, nos dará un sentido amplio de la forma en la que veo y percibo la vida.

03 Transgeneracional.

“Entiende tu pasado para saber quién eres” es un lema de la formación.

04 Meditación y escritura.

Para trabajar la conexión con tu yo interior.

05 Acupuntura, masaje, shiatsu y Qi gong.

Son técnicas manuales que nos ayudarán en la formación a conocer más nuestro cuerpo, aprender a escuchar los mensajes que tiene para nosotros.

06 Viaje a nuestra niña interior.

Imprescindible para poder vivir con plenitud y agradecimiento.

07 Un Curso de Milagros.

La práctica diaria que ayuda al despertar de mi conciencia.

08

Amor y respeto a ti misma.

Es la base para que todo el proceso pueda llegar a su cúspide y reconocerte

05 *En qué consiste*

La formación está dividida en tres apartados:

El despertar de la consciencia

Aprender a gestionar las emociones

Escuchar nuestro cuerpo y pasar a la acción.



La formación consiste en hacer un trabajo personal con ejercicios, lecturas, meditaciones y dinámicas personalizadas que compartiremos con un grupo afín a nosotros y de esta manera el recorrido será más ameno y divertido.

Las dinámicas están basadas en las diferentes fases de la formación.

El despertar de la consciencia consiste en descubrir de dónde venimos, qué programas y creencias nos tienen atrapados en una espiral de acontecimientos que yo llamo cotidianos.

La segunda fase es **aprender qué son las emociones**, qué sentido biológico tienen y para qué aparecer en mi vida, me ayudará a aprender a gestionarlas y a vivir una vida tomando yo el control de ellas y no dejando que las emociones sin control guíen mi vida

Por último, la última fase de la formación es aprender a **poner en práctica** todo lo aprendido, empezar a reconocer quien soy en realidad. Aprender a mostrar mis dones y sabidurías al mundo.

06 *Qué incluye*

- Encuentro mensual de 10h
 - Sábado de 10h a 14h y de 15h a 18h
 - Domingo de 10 a 13h
- Dossier mensual con el material de clase
- Ejercicios vivenciales
- Formar parte del grupo / familia

Mi acompañamiento durante todo el proceso a nivel personal e individual.



07 *Duración y precios*

La formación tiene una duración de **seis meses**.

Bloque 1 (El despertar de la consciencia)

5 y 6 de Octubre

Presentación de la Formación

Estoy en un sueño y quiero despertar

Quien soy - El poder de las creencias

El mundo de la dualidad

Nuestros hijos

9 y 10 de Noviembre

Percepción y comunicación

Perdón y Apego

El Tiempo

La Muerte

Bloque 2 Aprender a gestionar las emociones

7 y 8 de Diciembre

Las emociones y el cuerpo

Las emociones como camino de coherencia

Las emociones como camino de coherencia

11 y 12 de Enero

La enfermedad

La Mente (consciente e inconsciente)

La sombra

Bloque 3
Escuchar nuestro cuerpo y pasar a la acción.

8 y 9 de Febrero

La felicidad

Tú eliges

Secretos para una buena vida

Cambio de vibración

7 y 8 de Marzo

Yo soy

Gratitud

El despertar

Cierre de la formación

Precio 180 €
al mes

08 *¿Es para ti?*

Es para ti si...

Si sientes en el fondo de tu alma que hay otra manera de vivir.

Si quieres mirarte, reconocerte y a comprometerte contigo misma.

Si estás dispuesta a renunciar a tu zona de confort, dispuesta a renunciar tus viejas corazas.

Si has tomado la decisión interna de enfocarte en lo bueno que hay en la vida preparado para ti.

Si estas preparada para tomar las riendas de tu vida.

No es para ti si...

Si tienes dudas de que sea este tu camino.

Si buscas un espacio para compartir tus problemas sin ganas de responsabilizarse de ellos.

Si crees que depende de los demás que tu vida cambie.

Si no te sientes preparado par conocer quien eres en realidad.

Si no quieres renunciar a tus viejas heridas, si no estás dispuesto a perdonar.

Eva 
Garriga

Gracias por confiar en mí en este camino de volver a ti.

*Gracias por permitirme crecer a tu lado y emprender juntas
este viaje de aventura y amor.*

Gracias a tu alma por querer ser y brillar.



Gracias

