



MAITRI

EL CAMINO DE REGRESO A VOS

Olivia^{zo}

COMENZAMOS EL 5/4

VAMOS A CULTIVAR Y NUTRIR TU ZONA DE GENIO, DE CREATIVIDAD Y DE REGULACIÓN, OPTIMIZANDO TODOS TUS RECURSOS Y TU PRESUPUESTO ENERGÉTICO PARA UNA VIDA MAS ENCARNADA Y ALINEADA A TUS VALORES.

ESTE PROGRAMA ES UN VIAJE HACIA LA RECUPERACIÓN DE TODAS TUS PARTES PARA VIVIR UNA VIDA MAS ÍNTEGRA Y AUTÉNTICA.

VAMOS A ANALIZAR PASO A PASO
NUESTRO CONTEXTO ACTUAL Y TODOS LOS
ELEMENTOS QUE COMPONEN NUESTRO
ECOSISTEMA INTERNO Y EXTERNO. A
PARTIR DE AHÍ TE VOY A ACOMPAÑAR A
DESARROLLAR RECURSOS PARA
RECONOCER Y CONECTAR CON TU VERDAD,
TUS DESEOS Y TUS NECESIDADES
SALIENDO DEL AUTOMATISMO, LA
GRATIFICACIÓN INMEDIATA, EL
CONFORMISMO Y LA DESREGULACIÓN
CRÓNICA. TE VOY A ACOMPAÑAR A
AMPLIAR NUEVAS PERSPECTIVAS
ABRIENDO EL IMAGINARIO Y CONOCIENDO
EL ROL FUNDAMENTAL QUE TIENE EL
SISTEMA NERVIOSO Y LA NEUROBIOLOGÍA
DEL ESTRÉS, RECUPERANDO POTENCIA,
CONFIANZA Y SEGURIDAD EN VOS MISMA.

**EXPLORAREMOS AL CUERPO COMO
CONTENEDOR DE SIGNIFICADOS,
PENSAMIENTOS, CREENCIAS Y MEMORIAS
QUE NO SON CONSCIENTES PARA
NUESTRA MENTE PERO AL MISMO TIEMPO
CREAN UNA BIOLOGIA DE ESTRÉS Y
DESREGULACIÓN Y CONDICIONAN LAS
DECISIONES QUE TOMAMOS Y CÓMO NOS
SENTIMOS**

**EN ESTE PROGRAMA COMPLETO VAS A
ATENDER TODOS LOS FRENTES QUE
NECESITES PARA RECUPERAR TU
POTENCIA Y TU CAPACIDAD DE AGENCIA
PARA TRANSFORMAR TU VIDA EN ALIANZA
A TU SISTEMA NERVIOSO.**

**VAMOS A TRABAJAR JUNTAS PARA QUE
ENCUENTRES MAS SEGURIDAD EN TU
CUERPO Y MAYOR CAPACIDAD EN TU
SISTEMA NERVIOSO PARA SOSTENER LA
VIDA!!!!!!**

**¿QUÉ VAMOS
A TRABAJAR
Y QUÉ TE VAS
A LLEVAR DE
ESTE
PROGRAMA
INTENSIVO?**



- Herramientas y recursos de gestión y regulación emocional.
- Reconocer en tu cuerpo cuando se activan las respuestas de defensa (lucha/huida/congelamiento/adulación).
- Conocer en profundidad qué necesitas y cómo cuidarte.
- Aprender el lenguaje del sistema nervioso autónomo.
- Reconocer tus límites y trabajar con agresividad saludable.
- Transformar y dejar de repetir patrones.
- Entender como el cerebro construye la idea de realidad y como convertir sesgos.
- Salir de la respuesta de adulación y complacencia para vivir desde la autonomía y el liderazgo

- Fortalecer tu sentido de espacio personal.
- Crear seguridad interna para sostener tus decisiones con endereza y elegancia.
- Construir destreza, competencia y confianza través de los desafíos.
- Fomentar la creatividad, la curiosidad y la orientación exploratoria (neurobiología de seguridad).
- Tener mas capacidad en el sistema nervioso para sostener incomodidades y no poner expectativas ajenas por sobre las propias.
- Romper con patrones codependientes y simbióticos de vinculación.
- Cuidar tu presupuesto energético corporal a través de los hábitos.
- Aprender a decir NO para dar lugar a lo que SÍ



SEIS MÓDULOS
OCHO SEMANAS

MODULO I

Vas a entender en profundidad como funciona tu sistema nervioso autónomo y a reconocer el lenguaje del cuerpo, la relación entre sensaciones, pensamientos y emociones. Desarrollar recursos para salir del estado de supervivencia crónico y recobrar el sentido de seguridad. Para eso profundizaremos en la neurobiología del trauma y el estrés y veremos como el estado de supervivencia y desregulación/desorganización interna impacta en todas las áreas de nuestra vida y en la construcción de nuestra realidad. Vamos a hacer un trabajo interior profundo y analizaremos las bases que construyen el sentido de identidad.

- EL ROL DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO
- RESPUESTAS DE SUPERVIVENCIA :
LUCHA/HUIDA/CONGELAMIENTO/ADULACIÓN
- HIPERVIGILANCIA VS. ORIENTACIÓN
EXPLORATORIA.
- TRAUMA DE DESARROLLO
- NEUROBIOLOGÍA DE SEGURIDAD / PELIGRO

MODULO II

En este modulo vamos a analizar la dinámica interna entre autenticidad y apego. Vas a descubrir cuales han sido los aspectos valorados en tu desarrollo y qué aspectos están reprimidos, desplazados, poco habitados o desautorizados. Veremos la función y la importancia de las emociones y te voy a acompañar a desarrollar habilidades como la doble orientación, el monitoreo y la autorregulación. Vas a entender que la procrastinación, el perfeccionismo y la evitación son mecanismos de respuesta frente al estrés y cómo acompañarte cuando reconozcas que estás ahí y dejes de encontrarte una y otra vez en los mismos loops de bloqueo y frustración.

- **AUTENTICIDAD Y/O APEGO**
- **LA CONEXION CON LOS OTROS**
- **HABILIDADES Y RECURSOS DE AUTOREGULACIÓN.**
- **MENTALIZACIÓN**
- **VENTANA DE TOLERANCIA / CAPACIDAD**
- **PROCASTINACIÓN, PERFECCIONISMO, EVITACIÓN COMO RESPUESTA AL ESTRÉS.**

MODULO III

Aprenderemos como nuestros pensamientos y significados impactan nuestros cuerpos físicos. Aprendemos cómo el significado se convierte tanto en una identidad como en una forma de ser. Veremos también como se construye una creencia y como interpretamos y experimentamos la vida a través de nuestros sesgos. Vamos a cultivar la curiosidad como motor para preguntarnos que está pasando en mí y cómo acompañarnos sin alimentar la identidad sufriente. Vas a entender la importancia del presupuesto energético corporal y porqué son tan importantes los hábitos para construir la vida de nuestros sueños.

- **COMO SE CONSTRUYE UNA CREENCIA Y COMO CAMBIARLA.**
- **INTEROCEPCIÓN - EXTEROCEPCION -**
- **MEMORIA**
- **PRESUPUESTO ENERGETICO CORPORAL**
- **FISIOLOGIA DE LA SACIEDAD**
- **GRATIFICACION INMEDIATA VS. GRATIFICACION A LARGO PLAZO**

MODULO III

Vamos a analizar en profundidad el rol de la mujer en la sociedad y los mecanismos de afrontamiento que desarrollamos para adaptarnos al entorno. Entender como se activan las respuestas involuntarias de adulación y complacencia y nos enfocaremos en el trabajo con limites y agresividad saludable como un aspecto FUNDAMENTAL para trabajar en mucha de las dificultades que tenemos las mujeres para posicionarnos, territorializarnos, asumir nuestra potencia y nuestra verdad sin sentirnos malas, amenazadas o chiquitas.

- **ADULACIÓN COMO RESPUESTA AL ESTRÉS**
- **PEOPLE PLEASER / LA NIÑA BUENA**
- **LIMITES, ESPACIO PERSONAL**
- **AGRESIVIDAD SALUDABLE**
- **POTENCIA, AUTONOMIA Y LIDERAZGO**
- **EROTISMO, CAPACIDAD CREATIVA.**

MODULO V

Analizaremos nuestros vínculos y desde dónde nos estamos relacionando. Identificar donde se nos drena la energía y estamos sosteniendo dinámicas simbióticas y codependientes para aprender a decir que no.

Trabajaremos en ampliar la capacidad de nuestro sistema nervioso para sostener el voltaje de lo que significa aparecer con nuestra verdad emocional. Analizaremos los roles inconscientes que nos atrapan y qué dinámicas nos potencian y alimentan nuestra zona de genio y de flow y cuales nos mantienen en lugares de poca potencia, drenaje, demanda, queja y poca vitalidad.

- VÍNCULOS Y QUÍMICA TRAUMÁTICA
- COREGULACIÓN Y CODESREGULACIÓN
- GATILLOS Y DESENCADENANTES
- SALVADOR/VICTIMA/VICTIMARIO
- COMUNICACIÓN EMPÁTICA

MODULO VI

Vamos a trabajar en profundidad con el miedo al rechazo y en como eso impacta al momento de compartirnos y mostrarnos autenticas. Trabajaremos con la fisiología de la vergüenza y el miedo a sentirnos vistas. Profundizaremos en como se contruye el autoestima y como impacta negativamente el hecho de estar constantemente comparandonos. Como recuperar orientacion hacia nosotras mismas, nuestra sensibilidad, nuestras necesidades y deseos y de que manera es posible sacar músculo en destreza, competencia, autoconfianza, validacion.

- **EL PODER DE LA ATENCIÓN**
- **MIEDO AL RECHAZO**
- **CONSTRUIR UNA VIDA CON RESULTADOS ASIMERTICOS**
- **FISIOLOGIA DE LA VERGUENZA**
- **AUTOESTIMA, DESTREZA, COMPETENCIA Y AUTOCONFIANZA**
- **HABITOS DE AUTOCUIDADO Y REGULACIÓN**



**MAITRI ES UNA EXPERIENCIA
INTENSIVA DE OCHO SEMANAS.**

**DURANTE TODO EL PROGRAMA HABRÁ
CLASES TEORICAS Y PRÁCTICAS SOMÁTICAS
ASI COMO WORKSHOPS PARA RECONOCER
TUS PUNTOS CIEGOS COMO TAMBIÉN TODOS
TUS RECURSOS. VAMOS A VIAJAR HACIA
ADENTRO VALIDANDO, INTEGRANDO Y
ACEPTANDO PARA DESDE AHI TRANSFORMAR
Y CAMINAR MAS INTEGRAS.**

**SI YA ENTENDISTE TUS 'MAMBOS'. SI TE
CONOCES DE MEMORIA TODA TU HISTORIA. SI
TE CANSASTE DE ESCUCHAR SIEMPRE LO
MISMO Y CREES QUE YA ENTENDISTE TODO
PERO IGUAL TE ENCONTRÁS UNA Y OTRA VEZ
EXPERIMENTANDO LAS MISMAS COSAS Y
SECUESTRADA ANTE LOS MISMOS GATILLOS,
EN LOS MISMOS CIRCUITOS DE PENSAMIENTO
Y PATRONES COMPORTAMENTALES,
ENTONCES ES HORA DE INTEGRAR EL CUERPO
Y EL TRABAJO SOMÁTICO!**

ESTE PROGRAMA ES PARA VOS SI:

- Has pasado años silenciando tu voz, conformándote con menos o dudando de tu poder.
- Estás lista para liberarte de esos patrones y dar el paso hacia una vida liderada por tu verdad más profunda.
- Estas cansada de que el miedo te frene o sea mas grande que tu deseo.
- Te sentis desregulada, fatigada, cansada y sin energía o con mucha energía que no sabes donde encauzar.
- No entiendes porqué tu cuerpo o sistema nervioso 'no te acompañan' o porqué caes en circuitos de procrastinación, perfeccionismo y evitación.
- Sentís dificultad para posicionarte, aparecer o llevar adelante tus ideas, proyectos y deseos.
- Tus vínculos te agotan y caes en dinámicas conflictivas una y otra vez.
- Tenes deseo de vivir integrando todas tus partes y no bajo el velo de la vergüenza y el miedo inhibitorio.
- Te cuesta poner limites y priorizarte y por eso terminas haciendo cosas que no quieres, estando en lugares donde no quieres estar o las interacciones sociales se sienten demandantes y muy cansadoras.

CALENDARIO Y MODALIDAD DE PAGO.

Olivia^{zo}

Una vez que realices tu pago y completes el formulario se confirma tu inscripción. Vas a recibir dentro de las 24 y 48 hs. un mail de confirmación. Una semana antes de que comience el programa recibirás tu nombre de usuario y contraseña para ingresar al **PORTAL DE APRENDIZAJE**, ahí vive todo el programa. Estará habilitado el primer audio de Bienvenida y toda la información y el Calendario. Semana a semana este portal se seguirá cargando con el material que desbloqueamos a medida que avancemos con el programa!

CADA LUNES SE DESBLOQUEARAN LOS MODULOS TEORICOS, WORKBOOKS, LECTURAS Y ACTIVACIÓN DE LA SEMANA.

CADA SÁBADO A LAS 11 AM (HORA ARGENTINA) TENDRÁS CLASE EN VIVO CON OLIVIA. ESTAS CLASES DURAN 2 HORAS. PUEDES HACER TODO EL PROGRAMA A TU TIEMPO Y ESPACIO, SI NO PUEDES PARTICIPAR EN VIVO NO TE PREOCUPES PORQUE TENDRÁS LA GRABACION DE LA CLASE SUBIDA AL PORTAL ESE MISMO DÍA. SÁBADO 25/4 Y 22/5 SON ENCUENTROS PARA RESPONDER PREGUNTAS, DUDAS E INQUIETUDES.

EL PROGRAMA INCLUYE:

- 6 PRACTICAS SOMÁTICAS
- 4 AUDIOS DE ACTIVACIÓN
- 8 WORKBOOKS PARA TRABAJAR EN PROFUNDIDAD
- 16 HORAS EN VIVO CON OLIVIA
- 13 HORAS DE CLASES PREGRABADAS
- MAS DE 10 LIBROS RECOMENDADOS, PELICULAS, DOCUMENTALES, MATERIAL AUDIOVISUAL Y LECTURAS

TENDRÁS TODO EL MATERIAL EN EL PORTAL DE APRENDIZAJE CON ACCESO DE POR VIDA!

FECHAS DE CLASES EN VIVO:

- SÁBADO 5/4
- SÁBADO 12/4
- SÁBADO 19/4
- SÁBADO 26/4
- SABADO 3/5
- SÁBADO 10/5
- SÁBADO 17/5
- SABADO 24/5

11 AM
(HORA ARGENTINA)

DEL 24/2 AL 7/3

PRECIO DE INSCRIPCIÓN \$80.000 / 70 USD

UN SOLO PAGO DE \$570.000 / 533 USD

DOS PAGOS DE \$300.000 / 275 USD

DEL 7/3 AL 17/3

PRECIO DE INSCRIPCIÓN \$100.000 / 85 USD

UN SOLO PAGO DE \$620.000 / 585 USD

DOS PAGO DE \$325.000 / 300 USD

DEL 17/3 AL 29/3

PRECIO DE INSCRIPCIÓN \$120.000 / 102 USD

UN SOLO PAGO DE \$665.000 / 621 USD

DOS PAGO DE \$350.000 / 320 USD

DATOS DE TRANSFERENCIA

EXTERIOR: PAYPAL

@OLIVIAAVALOSS
O HACIENDO CLICK AQUÍ

ARGENTINA: TRANSFERENCIA

ALIAS: OLIVIA.ZO

TU LUGAR EN EL CURSO SE CONFIRMA UNA VEZ REALIZADO EL PAGO DE INSCRIPCIÓN.

EL PAGO DEL CURSO SE REALIZA ENTRE EL DÍA 29/3 Y EL 5/4, YA SEA QUE ELIJAS HACERLO EN DOS PARTES O EN UNA. EN CASO DE HACER EL PAGO EN DOS PARTES LA SEGUNDA CUOTA SE ABONA ENTRE EL DIA 1/5 Y 10/5

PARA EFECTIVIZAR TU INSCRIPCIÓN ES NECESARIO QUE ADJUNTES AQUÍ TU COMPROBANTE

- UNA VEZ HECHO EL PAGO NO SE REALIZAN REEMBOLSOS.
- EN CASO DE NO RESPETAR LOS TIEMPOS DE PAGO DE LAS CUOTAS SE DARÁ DE BAJA DEL PROGRAMA
- NO ES UN GRUPO TERAPEUTICO. ES UN PROGRAMA DE NATURALEZA EDUCATIVA PARA DESARROLLAR RECURSOS Y HERRAMIENTAS DE AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL.
- TODAS LAS CLASES QUEDARÁN GRABADAS Y DISPONIBLES EN EL PORTAL DE APRENDIZAJE, AL CUAL PODRAS ACCEDER CON TU USUARIO Y CONTRASEÑA.



**NOS VEMOS ADENTRO
DEL PROGRAMA!**

ANTE CUALQUIER DUDA O CONSULTA
NO DUDES EN ESCRIBIRNOS A
INFO@OLIVIAZO.COM

Olivia^{zo}