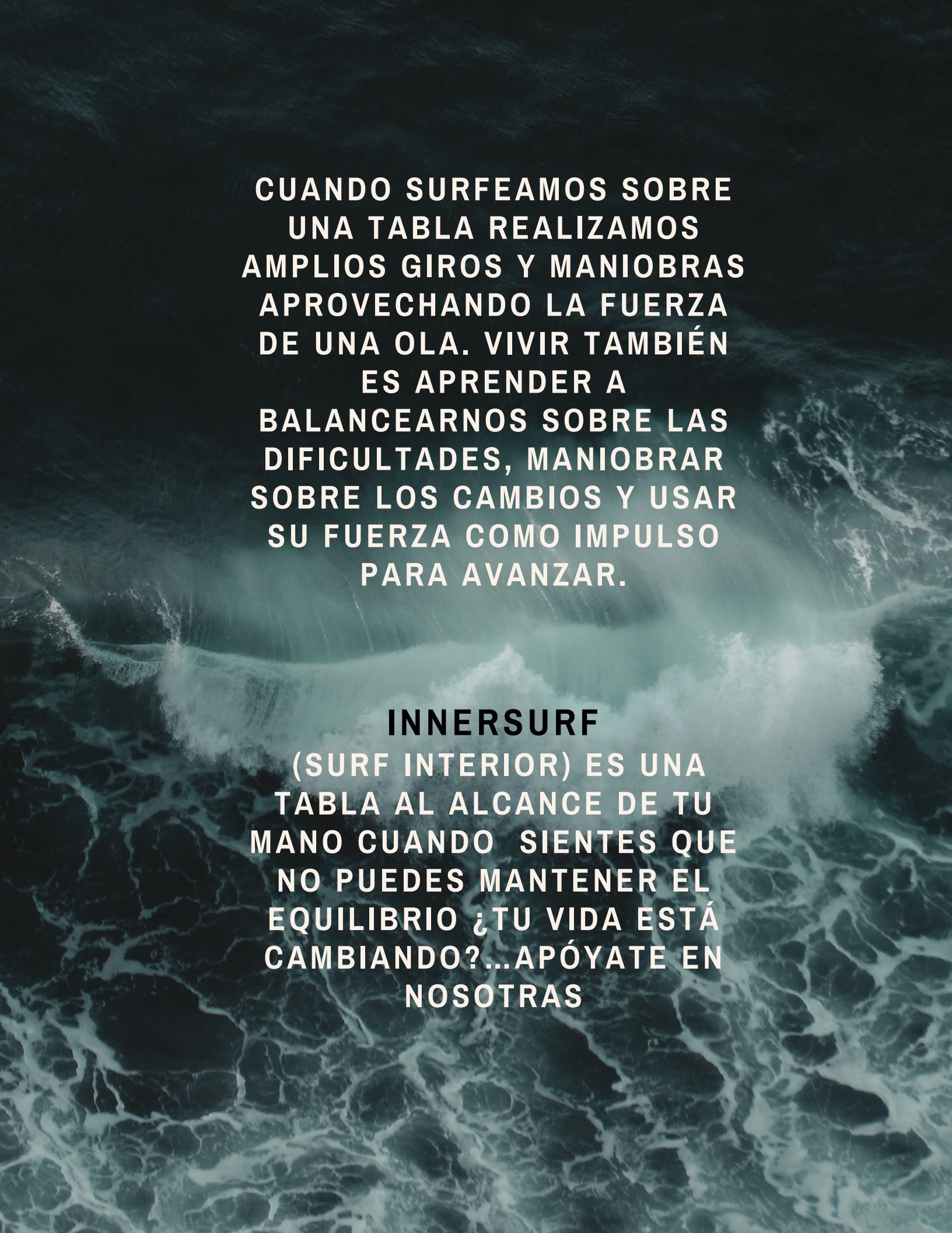


# INNER SURF



Relajación, Empoderamiento y Gestión del  
Cambio



**CUANDO SURFEAMOS SOBRE  
UNA TABLA REALIZAMOS  
AMPLIOS GIROS Y MANIOBRAS  
APROVECHANDO LA FUERZA  
DE UNA OLA. VIVIR TAMBIÉN  
ES APRENDER A  
BALANCEARNOS SOBRE LAS  
DIFICULTADES, MANIOBRAR  
SOBRE LOS CAMBIOS Y USAR  
SU FUERZA COMO IMPULSO  
PARA AVANZAR.**

**INNERSURF**  
**(SURF INTERIOR) ES UNA  
TABLA AL ALCANCE DE TU  
MANO CUANDO SIENTES QUE  
NO PUEDES MANTENER EL  
EQUILIBRIO ¿TU VIDA ESTÁ  
CAMBIANDO?...APÓYATE EN  
NOSOTRAS**

# NUES TRA PROES TA



La base de InnerSurf es el uso del surf como un laboratorio en el que tomas consciencia de tus propios estilos de afrontamiento. Un espacio natural en el que ensayas modos más eficaces y saludables de superar tus límites en cualquier ámbito de tu vida. Está dirigido a tí que amas el mar, y a cualquiera que esté necesitando definir objetivos concretos y planes de acción para recuperar el control de su vida; personas adaptándose a un cambio o que simplemente han llegado a la conclusión de que sentirse bien debería ser lo normal.

# MÉT ODO INNER SURF

## SESIONES DE COACHING PERSONAL

La mejor forma de lidiar con la incertidumbre del cambio es planificar el futuro con un buen diseño de objetivos. El Coaching personal es un proceso de crecimiento especialmente orientado a gestionar el cambio. La herramienta más oportuna para personas necesitadas de encontrar dirección y equilibrio.

InnerSurf te proporciona acompañamiento profesional para hacerte consciente de qué aprendizajes necesitas en tu nueva situación vital. El conjunto de técnicas de PNL y coaching sistémico de nuestro programa:

- Facilita la toma de contacto con tus recursos personales.
- Te incentiva a realizar un cambio maduro, sostenible a largo plazo y realmente autónomo.
- Te da recursos para liberarte de circunstancias insatisfactorias y tratar con los hábitos que te impiden avanzar en la dirección que necesitas.
- Cuestiona tus creencias limitantes y refuerza las creencias positivas mediante tareas que proporcionan feedback.

# MÉT ODO INNER SURF

## COMBINACIÓN DE CLASES DE SURF Y TÉCNICAS DE COACHING DEPORTIVO

En nuestro programa el surf es el pretexto gracias al cuál entrenarás la motivación y el auto-control emocional necesarios para mejorar el resultado de cualquier objetivo vital.

Al igual que los deportista profesionales, en InnerSurf conseguirás acompañamiento durante una temporada de grandes retos. Además de una metodología efectiva para superar bloqueos y gestionar equilibradamente los cambios de tu vida reciente.

El surf es una experiencia deportiva novedosa para la mayor parte de la población. Tiene lugar en un medio exigente como es el mar que permite plantear interesantes retos. El sentimiento de superación que acompaña cada pequeño logro durante la práctica del surf impactará directamente a tu autoestima y tu vivencia de autocontrol.

A nivel fisiológico este ejercicio estimula descargas de adrenalina que experimentarás en forma de un importante alivio emocional.

# EL EQUIP OWNER SURF

Yara

Mi rol es poner mis habilidades de psicóloga y Coach personal en función de crear una visión clara de lo que estás buscando, lo que falta en tu vida o lo que quieres lograr. Trabajaremos en un plan acción que te lleve hasta allí, eliminando las barreras mentales que te impidan administrar tu propia dirección y progresos en el futuro. Te acompañaré incluso un tiempo después de terminado el proceso, pero el logro y el cambio serán tuyos.



+ sobre Yara

Miriam

Estoy aquí para guiarte mientras sacas tu propio beneficio de todo lo que el surf ofrece, física y emocionalmente. Estaré al tanto de tu seguridad y te acompañaré mientras superas tus miedos y liberas el estrés en el agua. Dependiendo de tu nivel de surf, te propondré retos acordes a tus expectativas. Haremos del mar un aliado de tus prioridades, ya sean técnicas, deportivas o de autodescubrimiento, y transformación personal.



+ sobre Miriam

# TARI FAS

## SESIONES SUeltas

Sesión de surf de 90 min

Sesión de Coaching de 90 min.....

**Total 125,00€**

## PROGRAMA DE 4 SEMANAS

4 Sesiones de surf de 90 min

4 Sesiones de Coaching de 90 min.....

**Total 480,00€**

## PROGRAMA DE 6 SEMANAS

6 Sesiones de surf de 90 min


6 Sesiones de Coaching de 90 min.....

**Total 680,00€**

Reserva tu sesión de  
prueba sin costes



 <http://mevecoach.com.es>

 Surf +34 639016737  
Coaching +34 636937605

 [info@mevecoach.com.es](mailto:info@mevecoach.com.es)