

# Adéstrate para o éxito

10.00 - 14.00 horas

16.30 - 19.30 horas

## Seminario de MARCA E ADESTRAMENTO PERSOAL

**MENS SANA IN CORPORE SANO**

Mércores, 28 de Outubro de 2015

Cidade da Cultura de Galicia - Espazo Coworking

# Adéstrate para o éxito

10.00 - 14.00 horas

## MARCA PERSOAL

Seguro que sempre escoitaches falar desas persoas que se fan notorias na sociedade grazas á súa capacidade para poñer en evidencia as súas extraordinarias diferenzas. A pregunta é: Gustaríache ser unha desas persoas?

Nesta media xornada de mañá ensinarémosche algunhas claves para aprender como facelo: personalidade exquisita, dominio do perímetro, potencias aumentadas, apreciación xusta, emprazamento idóneo, comunicación oportuna...  
Atrévete a ser irresistible?

### Imparte:

Modesto Gómez

(*ver CV en [www.modestoluis.com](http://www.modestoluis.com)*)

16.30 - 19.30 horas

## ADESTRAMENTO PERSOAL

Unha boa forma física axúdanos a mellorar os nosos niveis de saúde e benestar.

Nesta media xornada de tarde aprenderemos a coidala coas técnicas que utilizan os adestradores persoais.

Serán tres horas de exercicio monitorado impartidas por un dos "persoal trainer" máis reputados de Santiago e Galicia.

**É imprescindible traer roupa deportiva.**

### Imparte:

Jacobo Paredes

(*personal trainer profesional*)

Para asistir ás sesións da tarde é imprescindible ter acreditado a participación no turno da mañá

# MENS SANA IN CORPORE SANO

Mércores, 28 de Outubro de 2015

Cidade da Cultura de Galicia - Espazo Coworking