



R A Q U E L I N A
Luna

Be Healthy

Pasos REALES para una Vida Saludable

2021

Empodérate y Revoluciona tu Salud y se Leal a ti!



Objetivos

Sembrar
compromiso del
cuidado personal
desde la mirada
al cuerpo como
templo.

Educar en la
PREVENCIÓN
como la manera
más inteligente de
vivir.

Transmitir desde el
EMPODERAMIENTO
y la
responsabilidad
personal de la
salud.

Inspirar
positivamente
para lograr una
existencia más
vital, empática y
sana.

Qué se llevarán los participantes:



UN AUMENTO EN LA
CONSCIENCIA SOBRE
VIDA SALUDABLE Y
PREVENCIÓN.

IDENTIFICACIÓN DE SUS
PUNTOS DÉBILES Y LAS
ÁREAS VULNERABLES A
TRABAJAR.

MEJORÍA EN LA CALIDAD
DE VIDA DESDE EL AMOR
Y EL AUTO CUIDADO
CONSCIENTE.

EMPODERAMIENTO EN EL
PAPEL QUE LE
CORRESPONDE A CADA
UNO SOBRE SU SALUD.

ENTUSIASMO AL CAMBIO
DE ESTILO DE VIDA, CON
PRÁCTICAS SENCILLAS Y
DURADERAS.

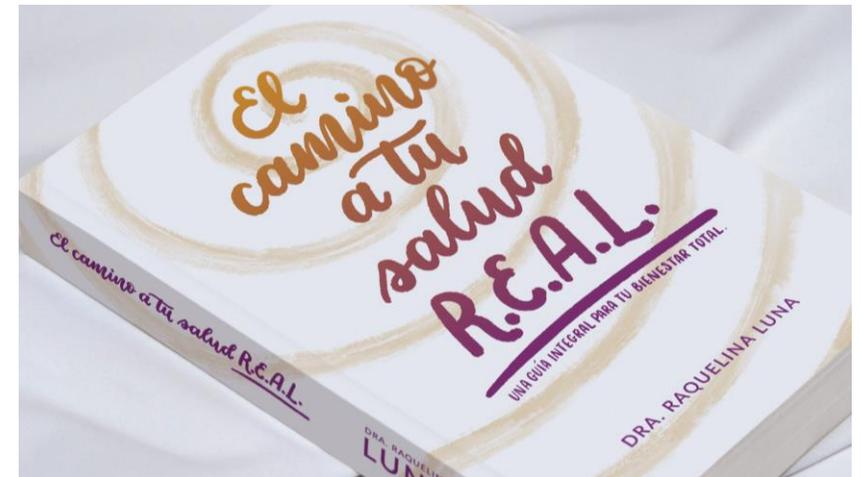
RECONECTAR CON SU
VERDADERO POTENCIAL,
DESDE EL CONTACTO
CON QUIEN REALMENTE
SON RESCATANDO TU
SER REAL.

Temas

1. Introducción a la Salud Integral.
2. Me Amo y el Cuerpo lo sabe.
3. Cuatro pilares del Templo.
 - Alimentación (My REAL Menu)
 - Ejercicio Físico
 - Descanso y recreación
 - Manejo de Estrés
4. Detox, bases generales.
5. Evitando la Inflamación, base de la Regeneración.
6. Antienvjecimiento
7. Activando la Vitalidad.
8. Habitar tu cuerpo
9. Resignificar



Basado en el método
diseñado por la Dra.
Raquelina Luna y
descrito en su último
libro: ***El Camino a tu
Salud R.E.A.L***

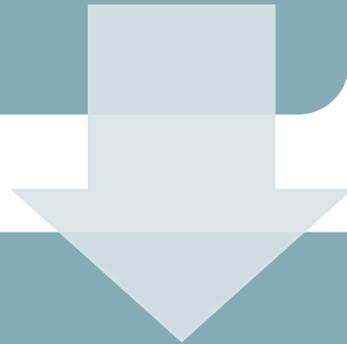


- Médico - Psicoterapeuta – Conferencista - Autora
- 28 años de experiencia terapéutica.
- Facilitadora de programas de Salud Integrativa, Manejo de Estrés y MindFullness.
- Fundadora de *Lunavital*, Centro Integrativo de Medicina, Psicología y Terapias de bienestar en la Rep. Dominicana y New York.
- Autora de *Los Colores del Amor*, libro para el manejo del Estrés en niños y *El Camino a tu Salud R.E.A.L., una guía integral de salud y bienestar*.
- Fundadora de Luna Life, Organización sin fines de lucro dedicada a la Educación e Intervención en Salud Integral y Bienestar comunitario. Activa desde 2009 con registros legales en Rep. Dominicana y New York.

Parte de su formación profesional:

- Doctora en Medicina, Master en Medicina Integrativa, Certified Health Practitioner en USA y Personal and Health Coach.
- Nutrición Ortomolecular, Regeneración Celular y Antienvjecimiento. Medicina de la Autoregulación.
- Psicología Integral. Análisis Transaccional (AT), Programación Neurolingüística (Practitioner Coach PNL) Terapia Breve (Brief Therapy), Psicoterapia Sistémica Familiar. Master en Pedagogía Sistémica. Terapia de Contención, Psiconeuroinmunología. 1er Año formación doctoral en Psicología.

Semanal: 2 horas
cada semana
por 8 semanas



Inicio: Lunes 22
de febrero 2021.

Formato

Fechas Horario - Retribución

- **Febrero: lunes 22** “Calentando los Motores”
- **Marzo: lunes 1, 8, 15, 22, 29**
- **Abril: 5,12, 19**

Horario de inicio: 7:30 pm, RD-Caribe
6:30 pm, ET USA

Retribución:

Precio Normal US 350.00 curso completo. Incluye las clases y material de apoyo (dietas, recetas, audios, lecturas)

Precio solidario por esta temporada **US 195.00** (curso completo)

Preventa hasta el **13 de febrero US 175.00**



Contactos e información

RD

Telf. 809-583-5667

WS: 829-858-2437 (favor mensaje texto)

USA

Telf. 516-939-4690 (favor mensaje texto)



@Raquelina Luna

@Lunavitalrd



RAQUELINA
Luna