

0.0

Comentarios (0)

MARIBEL VILLALBAZO

Ciudad De México, México
Conferencista | Capacitador | Coach

País de residencia: México

Nacionalidad: México

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

, Diseñadora de cursos, Entrenadora personal, Capacitadora en fitness, Facilitadora de coaching, Diseñadora Studios fitness, Conferencista, Master fitness, Rehabilitación funcional, Neuropsicología, Nutrición funcional, Filosofía fitness.

Descripción del perfil

Soy una mujer apasionada, interesada por el aprendizaje constante, enfocada en el funcionamiento del cuerpo, en ese increíble microuniverso que comienza en el cerebro y la sinergia entre sus órganos, sistemas, estructuras, funciones y la relación que tiene con la mente, las emociones y cómo influyen en un a buena calidad de vida. Le importan las personas, su historia y cómo brindar herramientas que impacten sus vidas y las guíen a restablecer su armonía física, mental, emocional que integren su Ser. Guiandolas y acompañándolas a desarrollar sus potenciales y mantener su salud general, creando experiencias a través del movimiento y la consciencia del cuerpo. Comenzó una trayectoria educativa y profesional hace 33 años, que hoy la posiciona como una de las Master Trainer dentro de la industria del Fitness. Es Directora operativa y socia fundadora de Keep Moving MSV Consultoría en Wellness y fitness, Personal Trainer por (InstituteofHumanPerformance), Embajadora por el World Boxing Council, Embajadora de Budokon University, Certificada como Capacitador formador de instructores, Certificada en Diseño de cursos, facilitadora coaching transformacional. Master Coach de salud y bienestar. Conferencista Internacional. Especializada en Prehabilitación y Rehabilitación Física Funcional y neuropsicología. Diseñadora de proyectos en Studios boutique de entrenamiento funcional. Consultorías personalizadas a corporativos y entrenamientos individuales. Imparte y diseña programas y certificaciones para la formación y especialización de profesionales de fitness y wellness, y al público en general. Creadora de programas de certificación en entrenamiento, adaptados a clases grupales y entrenamiento personalizado como: Kickbox para clases grupales. La primer certificación de Boxeo Fitness en México. Jump Rope Fitness métodos de Salto de cuerda. Sistema de AFF 10 X 10 m, métodos de Acondicionamiento Físico Funcional. Sistema F.I.T. Entrenamiento para instructores en liderazgo, ética y manejo de grupos.

Conferencias, Cursos o Talleres

Conferencia La postura del cuerpo ante la vida”

De 1 Hora a 2 Horas

Has de tu vida un arte, a través del movimiento” MSV. Esta conferencia trata de cómo la postura del cuerpo beneficia varios aspectos en tu vida física , mental y emocionalmente llevándote a reconocerte cómo un Ser integral. La postura refleja tu historia personal (creencias, improntas, experiencias, conocimientos adquiridos) y la forma en cómo percibes el mundo . “ Te compartiré herramientas que te ayudarán a crear hábitos para lograr cambios

en tu cerebro, tu mente y tu cuerpo. Te guiaré para “Llegar a tu físico, Llegando a tu Ser”

Libros

"ReFlexiones" Una forma de agradecer y amar tu cuerpo.

Aunque a simpre vista parece un libro de frases motivacionales, ReFlexiones es toda una experiencia que refleja una forma distinta de reconocer, agradecer y amar tu cuerpo por medio de frases y reflexiones de filosofos

griegos, neurocientificos, biólogos, psiquiatras, Master de artes marciales, etc. Es un camino que te llevará poco a poco hacia tu cuerpo, tu cerebro y mente, tus emociones, el movimiento y tu Ser.

Artículos

La importancia de la respiración nasal. Parte 1

Saber respirar es algo que damos por hecho, es una acción corporal completa, es la manera que nuestro cuerpo regula muchas funciones. “Es la vida misma”. Existen cada vez más avances y estudios sobre los estados del cerebro y el cuerpo donde se estudia desde el sueño, estrés, actividad física, la meditación y sin duda la respiración. Con resultados muy positivos para todos en general, porque estas investigaciones ayudan a las personas a conocer y manejar todos los factores que afectan la salud física y mental, pero lo mejor es cómo nos brindan herramientas para minimizar sus efectos negativos. Aunque abarcar esto llevaría libros completos quiero compartirte en este artículo que espero te sirva de reflexión y le demos la importancia que se merece nuestra respiración, comprobando que puede ser una aliada más para nosotros logrando efectos positivos mejorando

nuestra calidad de vida.

https://issuu.com/corposano/docs/corposano_abril_2023_

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/maribel-sanabria