

# Psicocoaching

Pláticas y Talleres Para Adultos Mayores



Mtra. Elsa Chincoya Teutli

Maestra en Psicología del Deporte y de  
la Actividad Física UNED Madrid  
España Coach Deportivo y Empresarial



Cuando el corazón y la razón se encuentran



El entrenamiento mental, un cambio hacia la mejora personal







## Prevención de accidentes



## Primeros Auxilios Básicos



Querer es acción!





Una visión hacia el futuro



El agotamiento mental





En mis pensamientos mi mundo



Encontrandome con mis emociones





Desarrollando mi plan de acción



Principios básicos de activación Física





# CLUB DE CORREDORES Y ACTIVACIÓN FÍSICA



NO.	TIPO	NOMBRE	DURACIÓN	DIRIGIDO	REQUISITOS	COSTO
1	Taller	"Cuando el corazón y la razón se encuentran"	2 Hrs.	Público en general	Minimo 25 personas	\$199.00 por persona
2	Taller	"El entrenamiento mental, un cambio hacia la mejora personal"	2 hrs.	Público en general	Minimo 25 personas	\$199.00 por persona
3	Taller	"Prevención de Accidentes"	2.5 Hrs.	Público en general	Minimo 25 personas	\$199.00 por persona
4	Plática	"Querer es acción"	60 Min.	Público en general	Minimo 25 personas	\$99.00 por persona
5	Plática	"Una visión hacia el futuro"	60 Min.	Público en general	Minimo 25 personas	\$99.00 por persona
7	Plática	"El agotamiento mental"	60 Min.	Público en general	Minimo 25 personas	\$99.00 por persona
8	Plática	"En mis pensamientos, mi mundo"	60 Min.	Público en general	Minimo 25 personas	\$99.00 por persona
9	Plática	"Encontrandome con mis emociones"	60 Min.	Público en general	Minimo 25 personas	\$99.00 por persona
10	Plática	"Desarrollando mi plan de acción"	60 Min.	Público en general	Minimo 25 personas	\$99.00 por persona
11	Plática	"Principios básicos de la activación física"	60 Min.	Público en general	Minimo 25 personas	\$149.00 por persona
12	CLUB	CLUB DE CAMINANTES Y ACTIVACIÓN FISICA		Público en general		





**Moctezuma 97, Col del Carmen  
Del. Coyoacán DF 04100  
Tel 55.54.50.40 / 56.59.37.85  
laesperanza\_corc@yahoo.com.mx**