



PANAMA  
WELLNESS  
----- CONSULTING -----



¡me gradúo! 🙌🙌  
**Y AHORA,**  
**¿QUÉ?** 🤔

Se acerca la fecha. Te toca aplicar a college y no sabes por dónde empezar.

El primer paso siempre es desde adentro hacia afuera:

- Conócete mejor
- Conecta con quién eres
- Conecta con lo que te apasiona
- Conecta con tu propósito
- Descubre que es lo mejor que puedes estudiar

**En el taller presencial recibirás:**

- Un workbook personal
- Ejercicios prácticos
- Meditaciones
- Objeto ancla

Para más información  
[hello@panamawellness.com](mailto:hello@panamawellness.com) | [www.panamawellness.com](http://www.panamawellness.com)

programa de  
**coaching de autoconocimiento**  
para 11th y 12th graders

Cuando conectas con lo que realmente te apasiona, conectas con el drive que te hace pararte de la cama feliz todos los días.

Ya experimentamos un cambio de carrera y aprendimos muchísimo de esa experiencia, por eso queremos compartirtte esa sabiduría para que te conozcas a ti y escojas el camino más acertado y autentico desde el principio.

## Syllabus

1. Conócete
2. Nutre tu pasión
3. Vence tus miedos
4. Escoge con certeza
5. Ancla tu misión

### Bonus para padres:

Confianza en las decisiones de tus hijos

## ¿Quiénes somos?



Coach de Inteligencia Emocional  
Finance & Entrepreneurship | Tulane University

### ERNESTO CALVO

Me dedico a la enseñanza de Inteligencia Emocional enfocado en el Autoconocimiento y la Autogestión Emocional. Inicié mi camino en el área de autoconocimiento y bienestar integral desde los 18 años y desde entonces guío a otros a alcanzar el balance emocional en sus vidas.



Coach Transformacional  
PR & Advertising | Syracuse University  
Maestría en Branding | ELISAVA  
Maestría en Packaging | ELISAVA

### MARLENE GARRIDO

Inicié mi camino como estudiante del bienestar en el 2014. Desde entonces me he certificado como Maestra de Hatha Yoga con más de 500 horas de formación, Maestra de Yoga Nidra y técnicas de relajación, Reiki Master, Access Bars Practitioner y más.