



Teje TUS alas





¿Qué es?

Programa de transformación energética y regulación profunda del sistema nervioso.

SLOGAN:

Sal del agotamiento. Recupera tu energía. Aprende a sostenerte.

Un proceso individual de **8 meses**
16 encuentros presenciales
Acompañamiento sostenido y personalizado

Un espacio sin prisa.

Un proceso profundo.



Un compromiso real contigo.



PARA MUJERES QUE ESTÁN

cansadas de sostenerlo todo

Hay mujeres que funcionan.

Cumplen.
Responden.
Organizan.
Resuelven.

Sostienen su **vida profesional**.
Sostienen familias.
Sostienen procesos.
Sostienen expectativas.
Sostienen la imagen de **"ser fuertes"**.

Lo sostienen todo.



Pero nadie les enseñó a sostenerse
a sí mismas.

Y en medio de tanto hacer... **dejan
de sentirse.**

Teje TUS Alas



es para mujeres que están atravesando agotamiento profundo o burnout y reconocen algo de esto en su vida:

- Se sienten agotadas incluso después de dormir.

- Viven con la mente acelerada, como si nunca pudieran apagarla.

- Sienten tensión constante en el cuello, el pecho o el abdomen.

- Les cuesta descansar sin culpa.

- Han normalizado el sobreesfuerzo como parte de su identidad.

- Toman decisiones desde el cansancio.

- Sienten que algo esencial de sí mismas quedó en pausa.

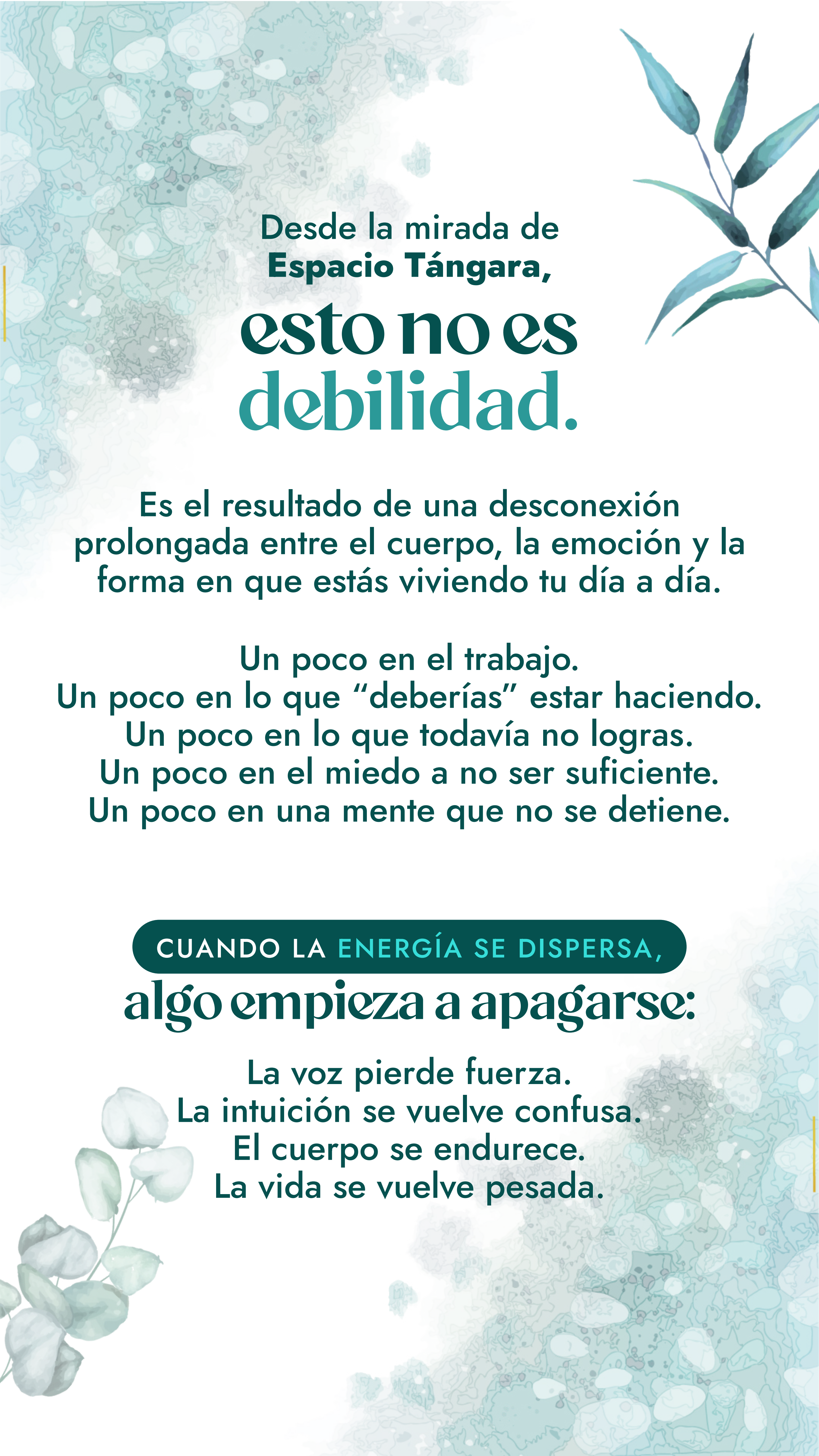


Desde la mirada de
Espacio Tángara,
**esto no es
debilidad.**

Es el resultado de una desconexión prolongada entre el cuerpo, la emoción y la forma en que estás viviendo tu día a día.

Un poco en el trabajo.
Un poco en lo que “deberías” estar haciendo.
Un poco en lo que todavía no logras.
Un poco en el miedo a no ser suficiente.
Un poco en una mente que no se detiene.

**CUANDO LA ENERGÍA SE DISPERSA,
algo empieza a apagarse:**



La voz pierde fuerza.
La intuición se vuelve confusa.
El cuerpo se endurece.
La vida se vuelve pesada.



Teje TUS Alas

es el proceso de **reunir esa energía.**

De traerla de vuelta a ti.
De aprender a sostenerte
sin tener que sostenerlo todo.

**Si sigues
viviendo desde
el sobreesfuerzo,
el cuerpo no va a sostener el
ritmo indefinidamente.**



La promesa



Si has llegado hasta aquí, probablemente ya sabes que **no puedes seguir viviendo al límite.**

Y también sabes que descansar un fin de semana no va a cambiar la raíz del problema.

Este proceso no está orientado a mejorar tu productividad.

Está orientado a transformar tu estado del ser.

Durante 8 meses sostenemos un proceso continuo de reorganización interna, para:

- Reconocer dónde se está fugando tu energía.
- Decir no sin endurecerte.
- Descansar sin culpa.
- Tomar decisiones claras desde el cuerpo.
- Conectar con el disfrute y el placer.
- Identificar qué relaciones o dinámicas te drenan.
- Regular tu sistema nervioso.
- Recuperar una sensación real de estabilidad interna.

Ocho meses

para reorganizar una vida que lleva

años en **sobreesfuerzo.**

Este tiempo no es casual: es el mínimo necesario para transformar patrones que llevan años instalados.

No se trata de cambiar **tu vida.**



Se trata de cambiar la manera en que la estás habitando. Y, cuando cambias la forma de habitarte, todo alrededor se reordena.

Este no es un
programa
para hacer más.

Es un viaje para:

Volver a sentir el suelo bajo tus pies.
Recordar que tu pelvis es una vasija
sagrada.

Respirar hasta que el ruido mental baje.
Sentir tu eje como un tronco firme.

Abrir tu voz sin desbordarte.
Compartir sin vaciarte.

Reconocer tu estructura energética.

¿Desde qué marco trabajamos?

**Teje tus Alas integra saberes profundos
y aplicados:**



Medicina Tradicional China

Trabajamos desde una comprensión concreta de la anatomía energética del cuerpo.

La energía no se aborda como algo abstracto, sino como un sistema con canales, ritmos y desequilibrios identificables y regulables.

Esta visión nos permite identificar desequilibrios específicos y trabajar sobre ellos con precisión.



Regulación del sistema nervioso

A través de la respiración consciente, la repetición ritual y la musicoterapia receptiva (viajes sonoros con cuencos, tambor y vibración), ayudamos al cuerpo a salir del estado de alerta permanente.



Trabajo vibracional con la voz

La voz no es solo expresión: es herramienta de reorganización interna. La utilizamos para fortalecer límites, liberar tensión y recuperar presencia.



Movimiento consciente

El cuerpo como territorio de verdad. Liberación, desbloqueo, reeducación del eje corporal.



Ritual como acto de encarnación

El cambio no se queda en la idea. Se encarna a través de prácticas repetidas, sostenidas y acompañadas.

Metodología

del proceso



Este es un programa **100% individual**.
Al inicio realizamos una evaluación profunda donde:

- Identificamos tus principales focos de agotamiento.
- Reconocemos patrones de sobreesfuerzo.
- Detectamos fugas energéticas.
- Definimos objetivos claros para tu proceso.
- Trazamos una ruta personalizada de acompañamiento.

Aunque seguimos una estructura progresiva, cada proceso se adapta a tus necesidades específicas.

Durante 8 meses te acompaño de forma sostenida, y permitimos que tu cuerpo integre lo aprendido a través de repetición y presencia.

Estructura del viaje

El programa está organizado en etapas que siguen la lógica del crecimiento de un árbol.

Porque no puedes abrir el corazón si no tienes raíces profundas.

Porque no puedes expandirte si tu eje es frágil.

Porque no puedes sostener lo que creas si no sabes contener tu energía.
Está organizado en 5 módulos:

1. Hacer raíces

Aprenderás a:

Sentir el piso pélvico.

Desbloquear la base de tu columna.

Entregar a la tierra el peso que no te corresponde.

Habitar tu cuerpo como territorio seguro.

Seguridad corporal. Fortalecer nuestra base.

2. Volver a las aguas

Moveremos emociones estancadas.

Hacer cada vez movimientos más conscientes.
Aprenderás a permitir el placer sin culpa.
A fluir sin perder tu forma.

El agua no lucha.
Se adapta y transforma.

Movimiento emocional. Fluidéz. Liberación.



3. Fortalecer el tronco

Reconocerás tus límites como una membrana vibrante.

No somos un muro rígido.

Ni podemos ser una puerta abierta.

Sino que debemos reconocernos para elegir qué permitimos que entre y qué salga de nuestro sistema. Un límite sano no separa: organiza.

Aprenderás a decir sí sin traicionarte.

A decir no sin endurecerte.

A usar tu voz como instrumento de poder.

Tu eje se vuelve presencia.

Límites. Identidad. Voz. Eje.

4. Expandir desde el corazón

No forzamos la apertura.

La apertura ocurre cuando la base es firme.

Aquí compartes desde plenitud.

No desde necesidad.

No desde vacío.

Trabajamos a mayor profundidad con la resonancia de la voz y profundizamos en la expresión del movimiento.

Apertura con contención.

5. Tejer tus alas

Tus alas no aparecen por magia.
Se tejen.
Con práctica.
Con presencia.
Con coherencia.

Se tejen cuando:

- Tu energía regresa a ti.
- Tu voz vibra clara.
- Tu cuerpo se siente seguro.
- Tu corazón marca el ritmo.

Integración. Coherencia. Presencia estable.



¿Qué cambia?

No sales convertida en
alguien distinta.

Sales siendo tú, pero sin
la fragmentación.

Más presente.
Más serena.
Más coherente.
Más viva.

Públicamente:

- Organizas mejor tu energía.
- Tomas decisiones más claras.
- Regulas tu ritmo.

En privado:

- Descansar deja de ser culpa.
- Confías en tu intuición.
- Te sientes suficiente.
- El límite deja de ser miedo.
- Tu energía deja de dispersarse.

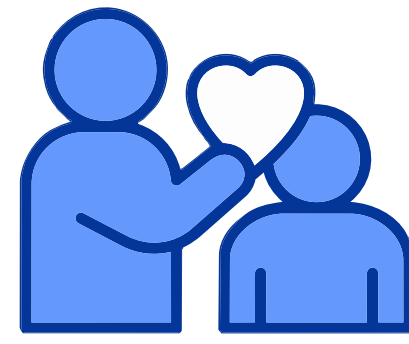
En lo profundo:

- Dejas de sostener lo que no te corresponde.
- Recuperas tu seguridad interna.
- Te reconoces como creadora de tu energía.
- Te reconoces como parte de un tejido vivo.

Qué incluye



16 encuentros individuales presenciales (2 a 3 horas cada uno)



Acompañamiento entre sesiones durante los 8 meses



Evaluación inicial y seguimiento de objetivos personalizados



Viaje sonoro en cada encuentro (terapia de sonido para regulación profunda)



3 ceremonias de cacao (medicina para abrir el corazón y endulzar la palabra)



3 sesiones adicionales de masaje energético basado en Medicina Tradicional China

Cada encuentro es un espacio dedicado 100% a ti. Sin prisa. Sin interrupciones. Sin distracciones.



Este proceso no es para todas

Es para mujeres que:

- Reconocen su nivel de agotamiento y que ya no pueden seguir igual.
- Están dispuestas a comprometerse durante 8 meses.
- Entienden que el cambio real no es inmediato.
- Están listas para transformarse desde la raíz.

No es un taller puntual.
No es una experiencia inspiracional.
Es un proceso sostenido.

Agenda una llamada de claridad



Teje tus Alas no está abierto permanentemente. Abrimos cupos por periodos específicos.

Si sientes que este puede ser tu siguiente paso:

1. Completa el formulario de aplicación.

2. Si tu perfil es preseleccionado, recibirás un correo para agendar una llamada de claridad de 45 minutos.

3. En esta conversación exploraremos tu momento actual y evaluaremos juntas si este proceso es coherente para ti.

No es una llamada de venta.
Es una conversación honesta para decidir con claridad.

Tejer tus
alas **no**
es escapar.

Es aprender a
sostener el vuelo
desde un cuerpo
que confía.

