

COACH DE SALUT I BENESTAR HOLÍSTIC

Qui sóc

Sóc la Txell, experta en seguretat i salut, coach de salut i benestar holístic, i professora de ioga integral terapèutic.

Després d'anys dedicada a la salut laboral en l'àmbit corporatiu, vaig iniciar un camí de transformació personal escoltant el meu cos i buscant un equilibri físic, mental i emocional.

**"Vaig aprendre a cuidar-me des del
desequilibri. Ara acompanyo a
persones a recuperar el seu
benestar.**



El ioga, la meditació, i el coaching han sigut les meves eines per arribar on sóc i qui sóc ara.

Per això ara **transmetro els meus coneixements a persones que vulguin transformar la seva salut.**



MISSIÓ

El meu propòsit com a coach de benestar holístic és acompanyar persones i organitzacions a millorar la seva qualitat de vida personalitzant plans de salut. Ho faig posant consciència, facilitant recursos i promovent canvis sostenibles amb enfoc salutogènic.

Dolors físics, rigidesa, alteracions posturals, fatiga, cansament i estrés són aspectes que tracto per millorar la qualitat de vida.

T'acompanyo en:

Programa de coaching de salut individual personalitzat per acompanyar-te en la millora del teu benestar físic, emocional i mental.

Sessions de ioga integral amb enfoc terapèutic.

Pràctica adaptada per a alleujar dolors, millorar la postura i reconnectar amb el cos.

Programes de benestar corporatiu

Programa enfocat a coaching grupal, ioga corporatiu, tallers d'hàbits saludables, gestió de l'estrès, eines de relaxació i meditació.

Els programes compten amb plans de salut personalitzats i seguiment d'objectius a través de l'App **Iki Health**, per garantir resultats i constància.

INVERTEIX EN TU

"Transforma el teu malestar en força. El teu benestar és una decisió."

*EMPATIA EQUILIBRI PERSEVERANÇA
BENESTAR CONFIANÇA*



☎ +376 670710

✉ txellholisticwellbeing@gmail.com

🌐 <https://linktr.ee/txellholisticwellbeing>

📷 @txellholisticwellbeing

- Coach Hàbits i estil de vida saludable
- Ioga integral terapèutic

Grupal - individual - presencial - online