



Belleza Lenta

www.bellezalenta.com

bellezalenta@gmail.com

 [@bellezalenta](https://www.instagram.com/bellezalenta)

+34 636 61 09 59



Belleza Lenta

Nació desde mi **Ser interior**, para ayudarme a salir del ritmo estresado y multitarea en el que viví durante muchos años.

Se convirtió en mi **filosofía de vida**, mi **terapia** y fue evolucionando conmigo en mi proceso de **transformación**.

Belleza Lenta te lleva a la **calma**, la quietud y al **silencio**, desde aquí podrás crear espacio verdadero para **escucharte y cuidarte**

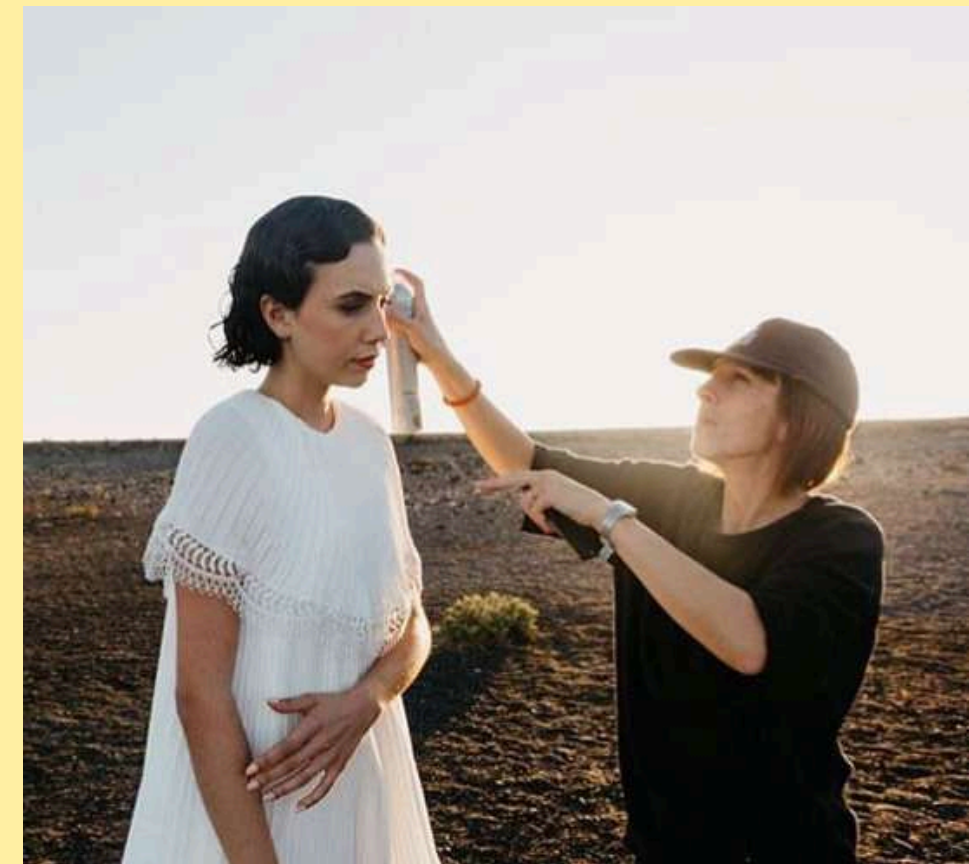


Me llamo Ana y mi pasión desde pequeña, ha sido la **peluquería**, me encantaba **crear peinados** y sentir la **felicidad** de las personas al verse con mis creaciones.

Al finalizar mi grado superior de peluquería, empecé a trabajar en una marca **internacional**.

En 2002 dirijo mi primer salón y en 2011 el segundo.

Durante 18 años estuve inmersa en el mundo de la **peluquería**, entre **salones**, **pasarelas de moda**, **cine**, **televisión** ... en modo multitarea total, lo que me llevó a crear una imagen externa muy **exitosa** y de la cual me alimentaba **tímidamente**.



Mis ansias de demostrar todo lo que podía hacer para sentirme valorada, me llevó al **extremo**, y fue afectando a mi **salud** a través de diferentes síntomas.



Esa **mirada crítica** que tenemos las mujeres cuando nos miramos al espejo, me empezaba a **doler**, esa ansia de agradar hacia fuera, sin escuchar la voz interior chirriaba en mi alma.



Lo de seguir unas tendencias para encajar en la sociedad, me hizo cuestionarme muchas cosas.

No estaba dispuesta a seguir el **ritmo frenético**, ni a encajar en lo establecido, así que tras un largo periodo de **pánico** a la salida de **zona de confort**, llegó el momento que dí mi gran **salto cuántico** hacia el vacío absoluto.



Todo lo **construido** a base de agradar hacia el exterior, **no pudo sostener** los lazos en los que creía, por que no eran suficientemente fuertes para aceptar mi nueva versión.

Así que, me tocó **reconstruirme** a través del autocuidado, donde el silencio y la calma me permitieron **observar y escuchar** lo que necesitaba.

Paso a paso conseguí **habitar mis miedos, soltarlos y dejar espacio** para mi amor propio, y así dar paso a mi **reinención y transformación**.



Desde esta nueva **visión amorosa de mi**, me dispongo a **fluir en armonía** entre luces y sombras, apreciando la **belleza** que me traen.

Y a través de mi filosofía de Belleza Lenta, donde priorizo el **Autocuidado holístico**, como base de **bienestar integral**, me dispongo a compartir este programa creado para facilitarte el viaje hacia **tu belleza interna, tu crecimiento y expansión**.

Desde este **lugar sagrado**, descubrirás **tu potencial** y dones ocultos para que puedan ver la luz y **aportar** bienestar y amor al mundo.

Método OSACA - MIARA

Tras sentir en mi misma los beneficios del autocuidado y todo lo que me aporta, decidí crear un **método** para ser constante con mis rutinas.

Este método **conecta la acción con el hábito**, lo que ayuda a incorporarlo en el día a día de forma orgánica y natural.

ACCIÓN



HÁBITO

Este método me facilita, tanto la creación de los rituales propios, como los que ofrezco desde la filosofía de Belleza Lenta, los encuentros, programas y proyectos que creo.

Da una estructura flexible y sólida a la vez que me permite compartir desde **mi esencia y mis valores**.

Mi misión es compartirlo contigo para que descubras tu belleza interna, tu potencial y lo despliegues al mundo a través de tu propio método, para seguir **expandiendo conciencia**, a través de la belleza holística y de **tu huella única**.

Observar
Meditación



Soltar
Intención



Aceptar
Agradecimiento

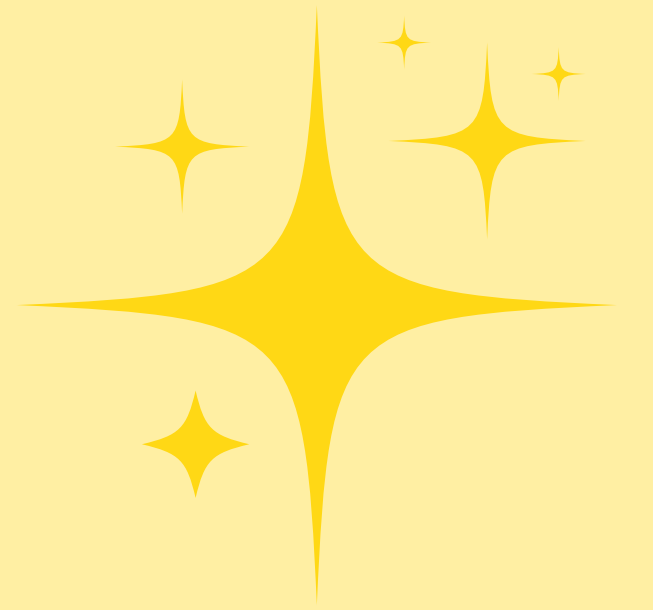


Crear
Ritual



Aportar - Autocuidado





“Tu eres belleza, descubre tu
potencial y hazlo brillar”

Conexión Belleza Holística



Es un programa enfocado a **mujeres emprendedoras del mundo de la peluquería, belleza y el bienestar**, que quieran transformar el mundo, aportando con sus dones y talentos únicos, conectando con su **Alma**.

Conexión Belleza Holística te lleva a ese espacio sagrado, para **crear servicios holísticos** que nacen de tu **Esencia**, de tu llamada a mejorar el mundo y de aportar tu **semilla** para el cambio, generando **abundancia y bienestar** en todos los aspectos de tu vida.

Desde **Conexión Belleza Holística**, y con las diferentes herramientas del **coaching holístico**, irás conectando en profundidad con tu **versión más auténtica**, tus talentos y motivaciones en la vida, para ponerlos a disposición del mundo a través de tu emprendimiento holístico.

Disfrutarás de los beneficios de vivir en presencia a través del **mindfulness**, **yoga**, **meditación**, **ayurveda** y crearás tu **vida con propósito** creando **abundancia** en todos los aspectos de tu vida.

“ Haz lo que amas, ama lo que haces”

El trabajo deja de ser una obligación para convertirse en una fuente de placer, crecimiento y realización. **¿Qué eliges tu?**

ESTO ES PARA TI SI....

SIENTES QUE QUIERES
DESCUBRIR TU BELLEZA
INTERNA Y TODO TU
POTENCIAL A TRAVÉS
DEL AUTOCUIDADO
HOLÍSTICO, Y ASÍ
TRANSMITIRLO A TUS
CLIENTES Y CREANDO
TUS SERVICIOS CON UN
VALOR ÚNICO



QUIERES **REINVENTARTE**
Y APORTAR AL MUNDO,
CREANDO TU
EMPRENDIMIENTO
HOLÍSTICO **GENERANDO**
ABUNDANCIA, MIENTRAS
CRECES Y AYUDAS A
OTRAS PERSONAS.

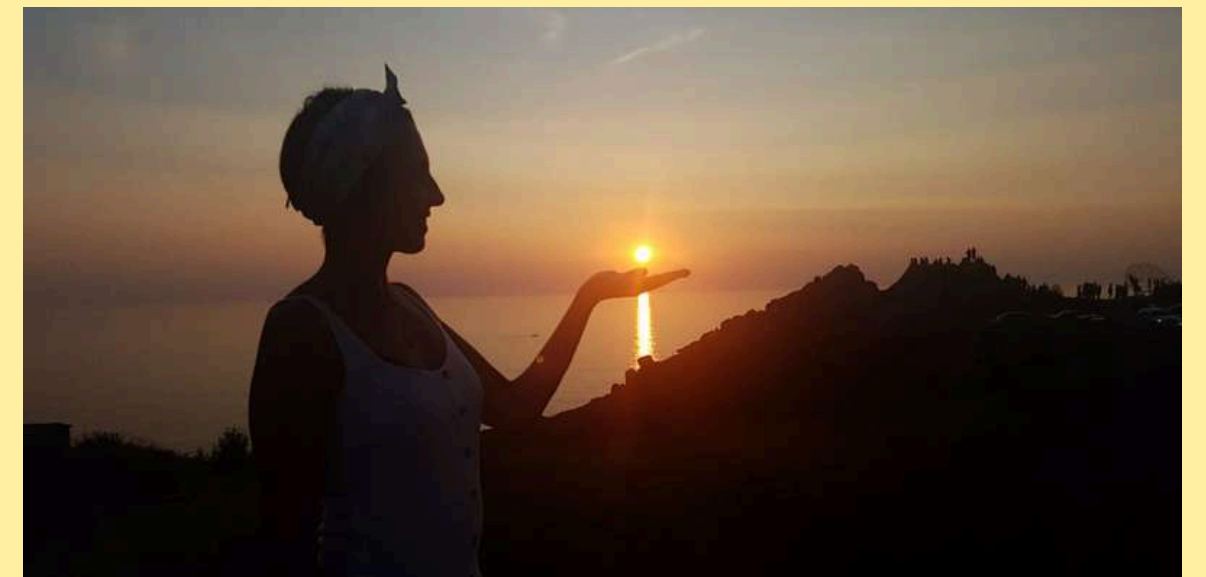
TE DEDICAS AL MUNDO DE LA
PELUQUERÍA O BELLEZA Y QUIERES
FORMAR PARTE DEL CAMBIO HACIA
UNA **BELLEZA HOLÍSTICA**.

SI MI MENSAJE HA HECHO
UN **CLICK EN TU ALMA** Y
QUIERES ADENTRARTE EN
EL MUNDO DE LA BELLEZA
HOLÍSTICA.

PROGRAMA CONEXIÓN BELLEZA HOLÍSTICA

Viaja a tu Belleza Interna a través de estas 9 etapas que se harán en un encuentro semanal online.

1. Observa y equilibra las diferentes áreas de tu vida.
2. Suelta el estrés y lo que te impida avanzar.
3. Acéptate y valora tu Ser auténtico.
4. Crea tu Propósito de vida, Sankalpa
5. Aporta estructura con tu plan de acción.
6. Habita y alimenta tu cuerpo con el Ayurveda.
7. Define y manifiesta tu espacio sagrado.
8. Disfruta creando belleza y emociones
9. Diseña tus Rituales holísticos para tu proyecto.



PROGRAMA CONEXIÓN BELLEZA HOLÍSTICA

- **1. Observa y equilibra las diferentes áreas de tu vida:** con la Rueda de la vida holística como herramienta para determinar y balancear las áreas en desequilibrio que nos impiden avanzar hacia nuestros sueños. En tu emprendimiento te da orden a la hora desarrollar tus planes de acción según tu momento y circunstancia.
- **2. Suelta el estrés y lo que te impida avanzar:** con el Mindfulness incorporarás presencia y armonía en tus actividades diarias, muy fácilmente, dándote calma y claridad para tu propósito de vida. Además desde esta quietud transmitirás y crearás una atmósfera magnética para tus clientes, que amarán estar en tu espacio .

- **3. Acéptate y valora tu Ser auténtico:** con la Meditación como conexión crearás ese ancla con tu belleza interna a través de diferentes prácticas y podrás elegir las que más se adapten a ti, según el momento. Y recuerda que la Meditación es una gran aliada a la hora de crear rituales, encuentros, talleres.... ayudar a regresar a la calma a clientes que llegan estresados a ti, y puedan disfrutar en presencia de tu servicio, sesión o terapia.
- **4. Crea tu Propósito de vida, Sankalpa:** con la práctica de Yoga Nidra entras en un estado profundo de relajación consciente. Indagación en tu propósito de vida. Una vez la tengas integrada en ti, podrás crear talleres con clientes y enseñarles a conectar con su paz interior y su propósito.
- **5. Aporta estructura con tu plan de acción:** la escritura terapéutica y preguntas poderosas serán la clave para dar forma a tu proyecto.

- El coaching holístico te proporciona lo que ya está dentro de ti a través de esas preguntas, y con la escritura, lo expresas con palabras y consistencia, esculpiendo tu emprendimiento único, con gran valor para ti y tus clientes.
- **6. Habita y alimenta tu cuerpo con las enseñanzas del Ayurveda**, conociendo tu dosha y los alimentos que te benefician según esta ciencia milenaria. Además conocer cada dosha te proporciona los elementos predominantes en cada uno de ellos y como equilibrarlos según la persona, la época del año e incluso la hora del día, así que tendrás otra herramienta más.
- **7. Define y manifiesta tu espacio sagrado:** con la sesión coaching holístico liberarás tu potencial interno para materializarlo al exterior a través de tu proyecto soñado. Creer es crear, tu espacio está esperando ser creado.

- **8. Disfruta creando belleza y emociones:** conectarás con las diferentes pasiones que tengas para unir las de una forma creativa, dando lugar a tu sello único y auténtico. No hay límites, podrás unir hobbies con tu profesión y sorprender al mundo con tus servicios extraordinarios.
- **9. Diseña tu carta de Rituales holísticos para tu proyecto:** con la guía mágica, y lo aprendido, defines que quieres aportar al mundo y como, para generar abundancia y atraer clientes afines a ti y tu filosofía. Infinitas posibilidades están a tu disposición. En esta etapa con todo lo aprendido, impactarás muy positivamente en el ámbito del mundo de la peluquería, belleza, bienestar y sobre todo en el tuyo propio, que es desde donde nace todo.

BENEFICIOS DEL PROGRAMA:

Conectar con tu belleza interna para descubrir tu verdadero potencial, y hacer lo que amas sin sentir más como un trabajo, sino como tu pasión.

Creación de tu propio espacio de bienestar sagrado



Conocer más en profundidad, para aportarte y aportar desde tu Esencia Pura, atrayendo clientes que vibren con tu proyecto holístico único.

Aumentar tus ingresos con la creación de rituales holísticos

Conexión poderosa con la Tribu de belleza Holística

Resultados:

- Autoconocimiento y autocuidado con Alma
- Desarrollo de tus talentos únicos.
- Creación rituales holísticos para tu emprendimiento.
- Diseño proyecto holístico.
- Soporte de tribu holística.
- Generar más ingresos con menos esfuerzo y más disfrute



TESTIMONIOS

MAI DEBANDI
TERAPEUTA

AMELIE DEMEYER
LIFE DESIGN COACH

ARIANNE
FISIOTERAPEUTA

NUBIA GARCÍA
COACH HOLÍSTICA

YOGA NIDRA

Recibí dos sesiones de yoga nidra con Anita y pude notar como me ayudó a estar en el momento presente, a encontrar nombrar con poder y propósito a través del Sankalpa, todo lo que necesitaba alinear para estar en paz con mi proceso. Me siento alegre, confianza y en calma. Es una auténtica joya esta experiencia. Mil gracias

MEDITACIÓN

Me ha gustado mucho la experiencia. Primero me encanta su voz y la paz que crea. Me encantó como guió la meditación en una dirección que aportó intención a mi propósito y con la visualización me ayudó a ver cosas de forma distinta. muy agradecida de esta experiencia y ganas de descubrir más.

RITUAL DE CORTE

Anna me sorprendió gratamente con su enfoque innovador. Durante la sesión, combinó el corte de cabello con una meditación guiada, lo que me permitió liberar bloqueos emocionales y reconectar conmigo de manera profunda conmigo misma. Su técnica no solo transformó mi apariencia, sino que también me hizo sentir más ligera y en sintonía con mis propias energías. Recomendando encarecidamente su trabajo a quienes buscan una experiencia de transformación integral.

ASESORÍA PELUQUERÍA

Ana aprovecho para agradecerte tu ayuda sobre el tono de cabello que me va y también resolver mis dudas sobre cuando es mejor cortar el cabello. Te agradezco tanto que tu dulce voz me guiara con tanta ternura y paciencia, aunque estoy al otro lado del mundo, te sentí muy cerca, ayudándome. Gracias y te envío un fuerte abrazo, espero conocerte en persona algún día.

TESTIMONIOS

NAUSET
EVORA

RITUAL DE CORTE

Para mi fue una experiencia increíble, cuando cerré los ojos y empecé a escuchar su voz, me dejé llevar y me sentí en paz y en calma.

Conecté con mi interior y llegó un momento en el que me veía volando, bajando por un acantilado y por el mar, casi podía tocarlo y entre los árboles notando el aire en mi cara. Me gustó mucho la experiencia, gracias Ana, eres increíble!!

DIANA
WINNIE

RITUAL DE CORTE

Cuando un corazón bonito se dedica en cuerpo y alma a algo para lo que ha nacido y que le hace tan feliz, tiene como resultado, el mejor corte de pelo que he tenido nunca. Esas manitas que me dejan el pelo siempre maravilloso, unido a ese entorno, en el que te conectas con la naturaleza... hizo que fuera la mejor experiencia de corte que he tenido hasta ahora. Lo recomiendo a todo el mundo, experiencia única!

KAY HEALING
THERAPIES

RITUAL DE CORTE Y PLANTAS

The hair ritual given by Anna was so beautiful with a lovely energy that Anna has within. Her presence so healing and from the start with the healing sound bell of beautifull Tigers Eye, followed by working on my head with soft healing hands We had a lovely conversation and great healing cards. We sat by the stars, it was so lovely.

I said good bye to Anna do gratefull for the whole process, like the antennae on my hair system after her beautiful cut shone from the magic. Thank you so much Anna.

EVA FISHER
COACH

RITUAL DE CORTE

Querida Ana, no solo me cortaste el pelo, sino que me diste una nueva relación con el cabello. El ritual fue una experiencia maravillosa y conmovedora. Nunca nadie había tocado mi pelo con tanto cariño y aprecio como tu. Y como resultado, ahora has activado este aprecio en mi también, y mi pelo se siente diferente, más fuerte y con más energía que antes. Desde nuestro ritual me toco el pelo con mucho más cariño y realmente me apetece mimarlo mucho. Gracias por tu amor. Estoy muy contenta con mi corte.



*** VALOR PROGRAMA ***

CONEXIÓN BELLEZA HOLÍSTICA

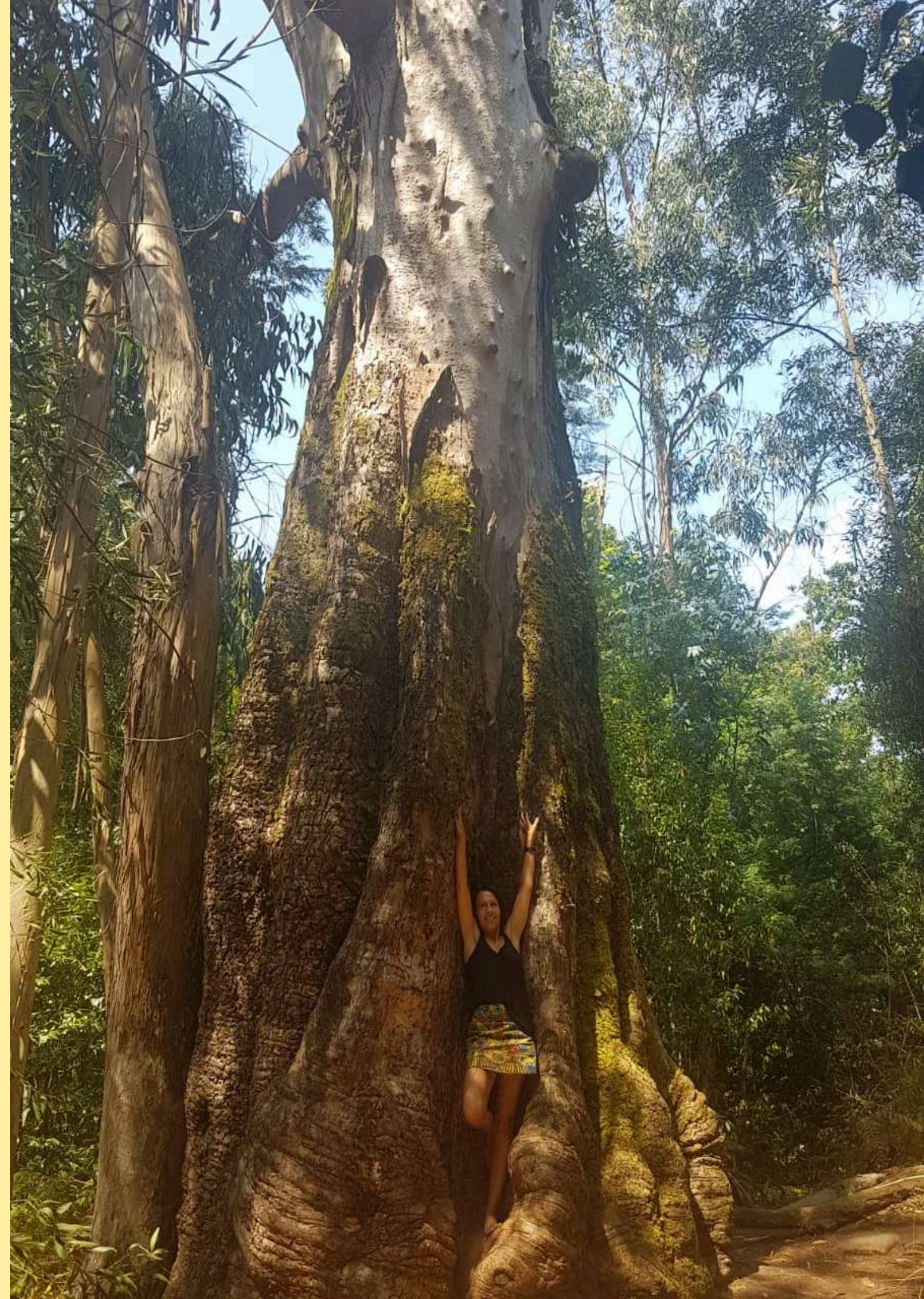
- 9 etapas online (90 min/semana) clase y dudas.
- Opción directo y grabación.
- Guía semanal digital para integración de cada etapa individualmente.
- Acompañamiento whatsapp.
- 9 etapas x 100 euros (etapa).

TOTAL VALOR: 900 euros

Promo lanzamiento primera edición

499 euros

- Para reservas antes 31 julio 2025
- 50 % pago de reserva
- 50 % pago al inicio del programa.
- Plazas limitadas a 10 personas , para garantizar acompañamiento de calidad.
- Y.... Bonus extra para las 5 primeras reservas.



BONUS EXTRA

Para las 5 primeras reservas!!!!

2 Mentorías (1 hora)
Emprendimiento Holístico
al acabar el programa.



1 Ebook
Belleza Lenta
Ritualízate



VALOR BONUS

220 euros



CONEXIÓN BELLEZA HOLÍSTICA

- Clase online semanal en directo (lunes tarde hora española) acceso a grabación.
- 9 Semanas de duración (septiembre - octubre)
- Desde cualquier lugar del mundo con conexión a internet.
- Grupo de whatsapp para acompañamiento durante todo el programa.
- Acceso gratuito a la Tribu Belleza Lenta.
- Descuento especial para retiro fin de programa (31 octubre-2 noviembre)

“Mi misión es crear la tribu Belleza Lenta, para crecer juntas y expandir por el mundo las semillas de Autocuidado con Alma, el camino holístico de la belleza auténtica, que es la que nace en nuestro interior.”



Gracias por querer ser una
semilla para el cambio, aquí o en
otro lugar nos encontraremos.
Sigue creyendo en ti.

Hadindi Ana

