



ECO
YOGA
CAMP

Despierta *tu potencial*



A TRAVÉS DE LOS
6 PILARES DE LA VIDA SANA



GUÍA PRÁCTICA PARA UNA VIDA
CONSCIENTE Y EN EQUILIBRIO

UNA INVITACIÓN A

reconectar contigo



“Despierta tu potencial” es mucho más que una guía: es una invitación a reconectar con tu poder personal y transformar tu vida desde lo simple y cotidiano.



En un mundo que a menudo promueve la inmediatez y la desconexión, proponemos volver a lo esencial: a los pequeños actos que, sostenidos con intención y acompañamiento, generan grandes cambios.



Creemos que la transformación verdadera ocurre cuando el cambio no se vive en soledad, sino como un proceso compartido, sostenido por una comunidad comprometida con el bienestar colectivo. Porque ser saludables juntos es más fácil, más poderoso y más duradero.



Ser saludables juntos es más fácil,
más poderoso y más duradero.

Una vida con sentido se construye *cada día*



El bienestar no es un destino,
es un camino que recorreremos
paso a paso, con presencia,
compromiso y compasión.



No se trata solo de cuidar nuestro
cuerpo o calmar nuestra mente de
forma aislada: necesitamos una
mirada integradora que abrace todas
las dimensiones del ser. Por eso, esta
guía está inspirada en 6 pilares de la
vida sana que serán nuestra brújula
para construir una vida plena y con
sentido.



Estos pilares nos recuerdan que
cada gesto cotidiano cuenta: desde
cómo nos alimentamos, hasta cómo
respiramos, descansamos, nos
movemos, nos expresamos,
aprendemos y servimos al mundo.



Nos invitan a vivir con mayor
presencia, coherencia y amor por la
vida en todas sus formas.



¿Qué es un hábito?



Un hábito es una elección que repetimos tantas veces que termina moldeando quiénes somos.



Es aquello que hacemos sin pensar, pero que define cómo nos sentimos, nos relacionamos y construimos nuestra identidad.



Es la arquitectura invisible de nuestra vida. Esos pequeños rituales que, si los cultivamos con consciencia, pueden transformar nuestro cuerpo, mente y emociones.



Crear un nuevo hábito es como sembrar una semilla. Al principio requiere cuidado, atención y paciencia. Pero con **constancia** y **amor**, va creciendo. Y cuando florece, no sólo enriquece nuestro día...

transforma nuestra vida.



Nuestra misión



Soñamos con un mundo
donde cuidarnos no sea
un lujo, sino un acto
cotidiano de **amor propio**.



Donde el bienestar no
sea una meta
individualista, sino un
compromiso con la vida
en todas sus formas.



Nuestra misión es inspirar
y acompañar a las personas
a crear un estilo de vida
saludable, realista y
sostenible, recordándoles
que **no están solas** en el
camino.



Proponemos una guía práctica y reflexiva,
basada en 6 áreas clave que están presentes
en la vida de cualquier persona. La invitación
es a observarnos con **honestidad**, semana a
semana, reconociendo nuestros avances y
desafíos, siempre desde la **amabilidad** y sin
juicios. Así, paso a paso, podemos ir
integrando nuevos hábitos que nos acerquen
a una vida con más **armonía, conexión** y
propósito.



Los 6 pilares *de la vida sana*



Los 6 pilares de la vida sana nos invitan a comprender el **bienestar como un todo**, que va más allá de sólo lo físico. Considera también el cuidado de nuestras emociones, nuestra mente, nuestra vida espiritual y nuestras relaciones. Cada pilar es una puerta hacia una vida más plena y un recordatorio de que el **equilibrio florece** cuando atendemos a todas las dimensiones de nuestro ser.



Estos son los 6 pilares que sostendrán nuestros hábitos cotidianos:



1.
Conocimiento
y Sabiduría



2.
Cuerpo y
Movimiento



3.
Paz Interior



4.
Alimentación
Consciente



6.
Servicio y
Caridad



5.
Arte y
Creatividad



Pilar 1



Conocimiento y Sabiduría

Aprender es vivir. Este pilar nos invita a alimentar nuestra mente con experiencias que **expandan nuestra visión**, nos reten a crecer y nos conecten con nuestra verdad.

Leer, reflexionar, dialogar, estudiar o participar en espacios de formación y autoindagación nos permite **vivir desde la comprensión**, no desde la repetición.



*Pregunta de
introspección:*



¿Qué libro te espera en la estantería desde hace tiempo?
De seguro hay un **conocimiento**
que te está esperando.





Pilar 1



Conocimiento y Sabiduría



Ejercicio práctico:



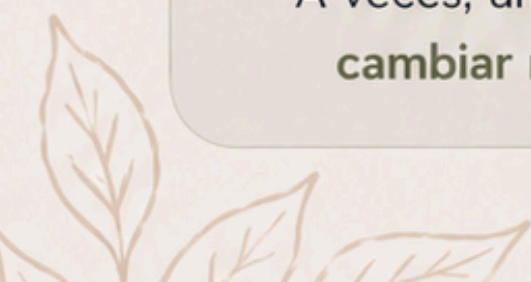
Busca ese libro que siempre te llamó, pero nunca leíste. **Ábrelo hoy.** Lee aunque sea un capítulo.

Luego, responde:

¿Qué comprendiste?
¿Qué nuevas ideas o significados se abrieron para ti?



A veces, una sola frase puede **cambiar nuestra mirada.**





Pilar 2



Cuerpo y Movimiento



El cuerpo es nuestra casa. Cuidarlo, fortalecerlo y habitarlo con amor es **fundamental**. Este pilar incluye todo lo relacionado con el movimiento corporal, el ejercicio, el descanso reparador y la consciencia física.

Actividades como yoga, danza, caminatas o algún deporte de tu preferencia, se convierten en expresiones de **vitalidad y respeto por la vida** que nos habita.



Pregunta de introspección:



¿Cuánta **fuerza** habita en ti...
y cuánto tiempo estás dispuesto
a **sostenerte por ti mismo**?





Pilar 2



Cuerpo y Movimiento



Ejercicio práctico:



Hoy, prueba tu **fuerza interior** con un desafío simple:
sostén una plancha durante 1 minuto completo.

No se trata de rendimiento,
sino de presencia.
Respira, tiembla,
habita tu cuerpo.



Después, responde:

¿Qué te mostró tu cuerpo?
¿Te sientes fuerte, flexible,
cansado, débil...?





Pilar 3



Paz Interior



Es el arte de **estar en calma**, incluso en medio del ruido. Implica desarrollar recursos internos para **gestionar el estrés**, conectar con nuestra espiritualidad (sea cual sea su forma) y vivir desde un lugar de mayor **coherencia, aceptación y serenidad**. Prácticas como la meditación, la respiración consciente o el **mindfulness** son caminos efectivos para cultivarla.



*Pregunta de
introspección.*



¿Hay momentos en tu día
en que simplemente
te detienes... a **observar**
y a **sentir**?





Pilar 3



Paz Interior



Ejercicio práctico:



Hoy, regálate una pausa.

Mira por tu **ventana**.

Siente el aire en tu piel,
la temperatura y los **aromas**
que te rodean, los **colores**
que ves, los **sonidos** que antes
pasaban desapercibidos.



Ponle toda tu presencia
a ese momento.

Este gesto tan simple puede
devolverte al **aquí y ahora**.





Pilar 4



Alimentación *Consciente*



Comer no es solo nutrirse: es un acto de **presencia**, **respeto** y **conexión** con la vida. Este pilar promueve una relación amorosa con la comida, basada en la **escucha** del cuerpo, la selección de **alimentos reales** y la **atención plena** durante el acto de comer. Aquí la alimentación se transforma en un ritual de **cuidado personal**.



*Pregunta de
introspección:*



¿Estás **comiendo variado**?
¿Cuántos grupos de alimentos
comiste hoy? (Carbohidratos,
proteínas, grasas saludables,
verduras, frutas, legumbres,
semillas...)





Pilar 4

Alimentación Consciente



Ejercicio práctico.



Prepárate un **Buddha Bowl**.

Un Buddha Bowl es un plato saludable y equilibrado que se sirve en un bowl grande, compuesto en pequeñas porciones de: **cereales integrales, proteína, grasas saludables, vegetales y aderezo.**



Receta



Ingredientes (para 1 porción):

- 🌿 1 taza de **arroz** (puede ser arroz blanco o integral)
- 🌿 1/2 taza de **zapallo camote** cocido (puede ser hervido)
- 🌿 1/2 taza de **lentejas** cocidas (pueden ser en caja o cocidas en casa)
- 🌿 1/2 **palta**
- 🌿 1 **zanahoria** rallada
- 🌿 1 cucharadita de **aceite** (ideal de oliva)
- 🌿 **Sal y limón** a gusto





Pilar 5



Arte y Creatividad



La creatividad es una fuente inagotable de **bienestar y conexión** con lo esencial. Cantar, pintar, escribir, bailar, actuar o simplemente jugar, son formas de **liberar emociones, canalizar energía, conectar con el presente** y descubrir nuevas formas de **expresarnos**. No se trata de hacerlo "bien", sino de hacerlo **desde el alma**.



Pregunta de introspección:



¿Cuándo fue la última vez que **dibujaste o pintaste** con lápices de colores?





Pilar 5



Arte y Creatividad



Ejercicio práctico:

Colorea un **mandala** desde el centro hacia afuera, dejando que los tonos más oscuros den paso gradualmente a los más claros, creando un viaje de luz y sombra.





Pilar 6

Servicio y Caridad

Dar es también una forma de recibir. Este pilar nos recuerda que **el bienestar se multiplica** cuando lo **compartimos**. Compartir nuestro tiempo, escuchar, donar, reciclar o apoyar a quienes lo necesitan nos conecta con la **empatía**, el **propósito** y la **alegría** de saber que somos parte de **algo más grande** que nosotros mismos.



Pregunta de introspección:



¿Has donado alguna vez a alguna fundación o centro de caridad?

Si ya lo has hecho...

¿Qué donaste?

Si aún no lo has hecho...

¿Qué te gustaría donar?

*Pequeñas acciones,
grandes cambios*





Pilar 6

Servicio y Caridad



Ejercicio práctico:

Hoy te invitamos a donar en **Coaniquem**. Puedes llevar un libro, ropa o un juguete en buen estado para los niños que están en tratamiento.

A veces el mayor acto de amor... es dejar ir algo que puede dar alegría a otro.



Dona dinero:
<https://desafiocoaniquem.cl>



Dona artículos.
Encuentra tu tienda más cercana aquí:
<https://coaniquem.cl/coaniquemstore/>



Gracias

*por abrirte
a esta experiencia*



Y permitirte habitar cada uno de
estos pilares con presencia
y compromiso.



Cada práctica que realizaste es
una semilla sembrada en tu
bienestar integral.

EC 
YOGA
CAMP



“No se trata de
encontrar el tiempo,
sino de crear
hábitos que te
acerquen a lo que
realmente importa.”



Somos la suma de nuestros *hábitos.*