



# PORTAFOLIO

*Jennifer Leibovici*

Mentora de crecimiento personal.





## Sobre Jenn

**Soy mentora de crecimiento personal, facilitadora de respiración y terapias holísticas, colombiana, actriz y productora.**

*Comienza su proceso de transformación personal en el año 2003 mientras todavía trabajaba como actriz.*

*En cuestión de años, tuvo un **cambio tan profundo en su vida que se enamoró de todas las herramientas de bienestar** que transformaron su mundo: Respiración, BreathWork, yoga, meditación, Sonoterapia, alimentación consciente, medicinas ancestrales.*



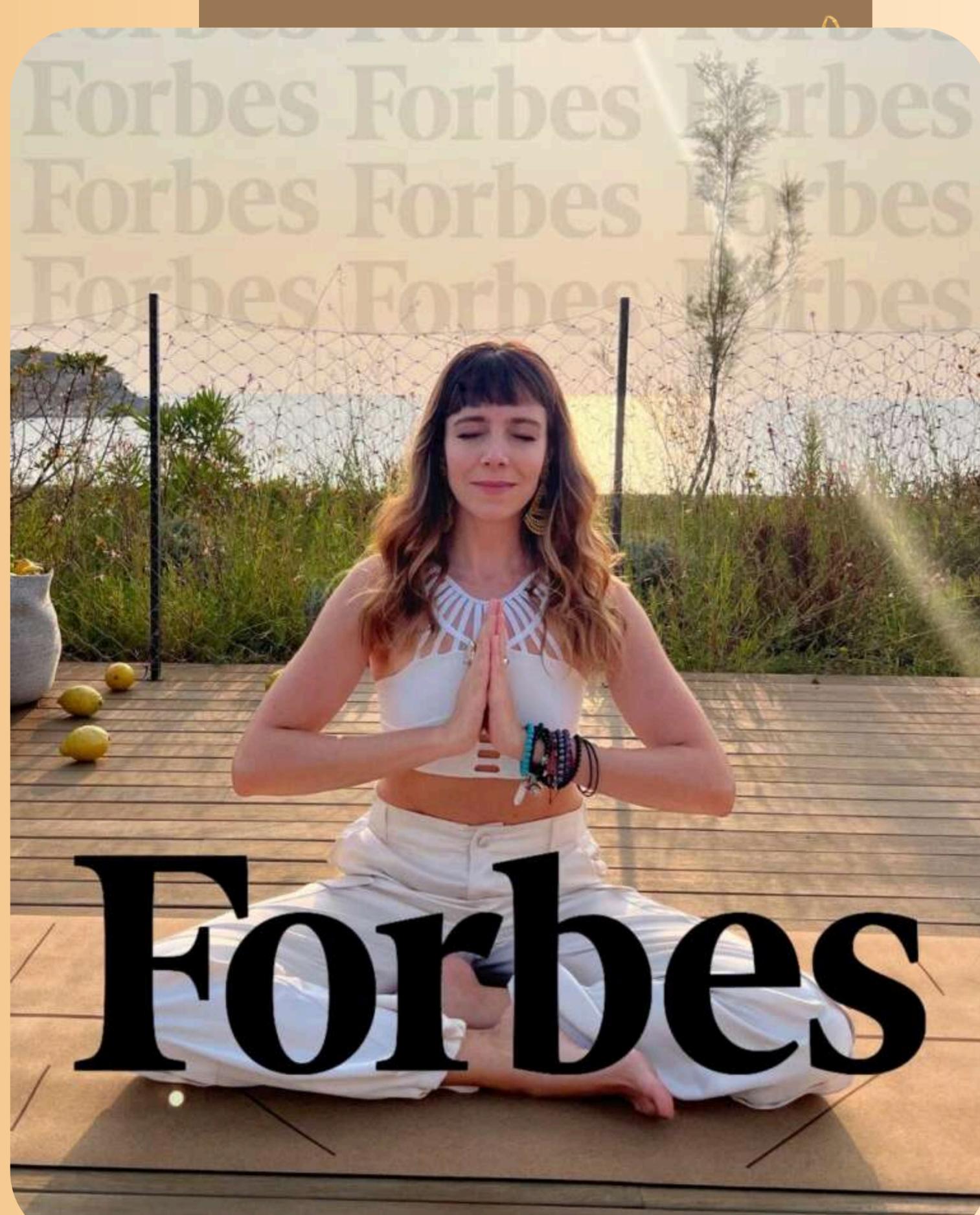
”

*En tan solo 6 años, Jennifer ha logrado tener una posición renombrada en el universo del bienestar en Colombia. Se destaca por sus técnicas interdisciplinarias y metorías de crecimiento personal.*

*Ha sido entrevistada por la **revista Forbes, la W Radio** y fue **columnista invitada de la revista Aló** en Colombia.*

*Es la fundadora de Jenn Leibo Healing Journey marca personal con la que hace mentorías uno a uno, eventos grupales y retiros a nivel nacional e internacional.*

LEER ARTICULO **FORBES**



# Charla

”

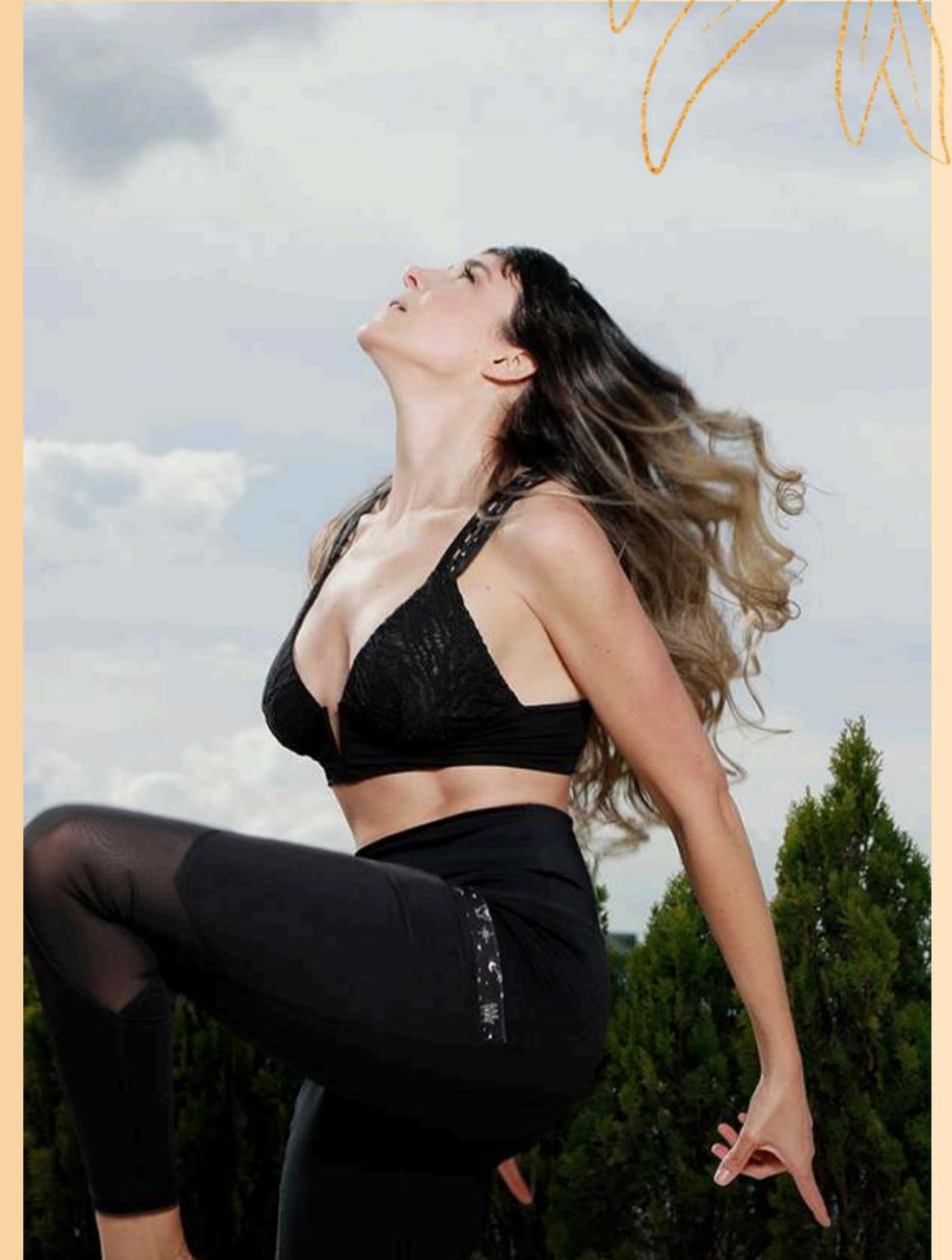
## Sinopsis “Aprendiendo a ser YO”

Muchas veces vivimos en piloto automático, siguiendo los caminos que nos dijeron que debíamos recorrer, pero sintiendo un vacío interno que nada externo parece llenar. Nos adaptamos a lo que se espera de nosotros, sin cuestionar si realmente es lo que queremos.

En un mundo donde las exigencias externas dictan quién debemos ser, esta charla ofrece un camino claro para reconectar con nuestra autenticidad y tomar decisiones alineadas con nuestro verdadero ser. A través de siete pilares – La autenticidad, (El Adentro y el Afuera) entendiendo que el camino es hacia adentro y para esto son fundamentales: El cuestionamiento, la experimentación, la pausa y capacidad de Elegir.

Al ir hacia adentro con estos pilares, exploramos cómo dejar atrás el “deber ser” y vivir desde la elección consciente.

Desde mi propia historia de transformación y reinención, compartiré cómo recorrí este camino y cómo los momentos retadores me llevaron a descubrir la importancia de vivir en coherencia con lo que realmente soy. “Aprendiendo a ser YO” es una invitación a quienes buscan soltar lo impuesto, abrazar su verdad y permitirse VIVIR esta vida desde la tranquilidad que da el PERMITIRTE SER.



# Respira Bien

## Vive Mejor

*Duración 2h 30*

*Modalidad presencial o virtual*

***Es un taller sobre los fundamentos esenciales de la respiración***

*El estrés, la ansiedad y la fatiga afectan el desempeño y el bienestar en nuestra vida personal y laboral. La respiración posee la capacidad de activar nuestro sistema de reparación del cuerpo, cambiando los estados mentales y emocionales y potenciando estados de calma, concentración y bienestar emocional. Respirar de forma correcta y consciente te ayudará a disminuir tu percepción del estrés y a llevar a tu organismo a estados de relajación, reparación y recuperación.*

### ***QUÉ APRENDERÁS EN ESTE TALLER***

*Qué es y cómo funciona la respiración en tu cuerpo - Identificar patrones respiratorios - Respirar correctamente.*

*Respiraciones para manejo de estrés y ansiedad - Respiraciones para activar tu energía y calmar tu mente.*

*Respiraciones para generar coherencia cardio respiratoria - Respiración nasal vs respiración bucal*





# Sound Healing

Duración 1h 30

La terapia de sonido es una práctica que utiliza vibraciones y frecuencias sonoras para promover el equilibrio físico, mental y emocional. A través de ciertos instrumentos como cuencos, gongs, entrenotos. Esta técnica estimula el sistema nervioso, reduce el estrés y facilita estados de relajación profunda.

Su impacto va más allá de la relajación:

A través de la aplicación de frecuencias sonoras, el Sound Healing consigue estimular ciertas áreas específicas del cerebro que te ayudan a relajarte y liberar la tensión, pues las frecuencias de sonido reducen la velocidad de las ondas cerebrales a un estado profundamente restaurador, que activa el sistema de autocuración del cuerpo



# Respiración & Sonoterapia

Duración 2h a 2h 30 min

Las respiraciones que tendremos activarán nuestro mapa corporal, liberando emociones contenidas de las experiencias acumuladas a lo largo de nuestra vida.

Las emociones son energía que necesita ser expresada.

Estas emociones que no tienen salida, quedan impresas en el cuerpo en forma de bloqueos.

Como no estamos acostumbrados a respirar con estos patrones, cambia el automatismo en el que vivimos, generando un espacio nuevo y espontáneo donde podemos liberar viejas ideas y conectarnos con símbolos internos de nuestra mente inconsciente que nos ayudan a transformar viejos patrones que ya no existen. servirnos o pertenecemos

\* No apto para embarazadas o personas con problemas cardiacos o ataques de pánico o ansiedad.

La integración de la experiencia se vive junto a una terapia de sonido al finalizar la respiración.



# Taller de *Respiración & Meditación*



La meditación, la respiración y la conciencia plena son herramientas para mejorar el bienestar personal y el rendimiento laboral. Practicarlas regularmente ayuda a reducir el estrés, aumentar la concentración y fortalecer la inteligencia emocional, permitiendo que cada persona y por ende los equipos, sean más productivos y resilientes.

Es un taller de 6 horas de un ABC de la meditación muy enfocado en ciencia, que respeta todas las creencias.

Comenzamos por desmitificar la meditación y reconocer la respiración con base de la misma.

- Mindfulness de los sentidos y del cuerpo.
- Gratitud
- Meditación silenciosa
- Meditación de visualización con centros de energía
- La música y la meditación
- Expansión del amor y Yoga Nidra

Al final se van con una meditación de 40 min y las herramientas para que puedan meditar solos el tiempo que consideren.



# Charlas & Talleres

He desarrollado diferentes charlas y talleres para grupos empresariales con diferentes temáticas, como el manejo del estrés, estilo de vida, respiración, meditación, siempre acompañadas de ejercicios prácticos.

Mis charlas son desarrolladas desde la evidencia científica sobre los diferentes beneficios de cada una, sobre las personas que las experimentan. Para recibir el portafolio completo de actividades por favor contáctate conmigo.



Para mas información visita: <https://jennleibo.com/>



# CONDICIONES

*& formas de pago*



**\*\*\* TODOS LOS VALORES ANTERIORMENTE MENCIONADOS SON DESPUÉS DE RETENCIONES MÁS IVA SOBRE VALOR FACTURADO.**



La grabación total o parcial de las clases o charlas dictadas no está permitida.

En caso de querer quedar con el material se firmará un contrato explicando el uso del mismo, por un tiempo limitado y se negociará un valor diferente según su uso.

## CONDICIONES:

\*50% para separar la fecha y 50% máximo a 15 días calendario una vez realizado el evento.

\*No se reserva fecha sin orden de compra y anticipo.





Conoce mis :  
**Clientes**

Te presento algunas marcas con las he trabajado y he podido colaborar y ayudar.



CHARLA TIPS DE BIENESTAR 2021



VP 2022  
2023 BREATHWORK & SOUND HEALING



CHARLA DE RESPIRACIÓN Y ACTIVIDAD 2021



YOGA Y MEDITACIÓN 2020



YOGA Y MEDITACIÓN EQUIPO RESERVE 2020



CHARLA DE MEDITACIÓN 2020 + CLASE DE YOGA



CLASES YOGA 2019



CLASCHARLA DE MEDITACIÓN Y ACTIVIDAD 2020 ES YOGA 2019



CHARLA DE MEDITACIÓN 2020



YOGA SUMMIT DE METABOLISMO 2019



CHARLA DE RESPIRACIÓN Y ACTIVIDAD 2020



CÁPSULAS MINDFULLNESS 2020



YOGA Y ACTIVIDAD DE BIENESTAR 2019



YOGA Y ACTIVIDAD DE BIENESTAR 2018



CLASES YOGA 2019



COLECTIVO CRACKS FINANCIEROS



# Estudios realizados

## CERTIFICACIONES, CURSOS & TALLERES

### CERTIFICACIONES:

- Breath Work. In Breath y Soma. (Sesiones terapéuticas uno a uno y grupales ) estados alterados de conciencia .
- Sonoterapia y terapias holísticas. (Certificación por la IES de España
- *230 hrs prana vinyasa by yoga alliance international.*
- *100 hrs Blissology Yoga (Alignment, meditation and teaching methodology)*
- *Musicoterapia para acompañar estados alterados de conciencia. (In Breath España)*

### Cursos y talleres:

*Sanando tu metabolismo / healing your metabolism. IMF COL BY CARLOS JARAMILLO. Pineal Gland activation: MONICA ROJAS ROMERO  
Meditation: Ziva Meditation Meditation Joe Dispenza : 3 workshops.  
Progressive and Long week and advanced follow up. Sound Healing intensive course: ANNE Bessudo Breath Work: Sudarshan Krilla . The art of Workshop of Neuroscience: Breathing, heart and brain. By: Nazareth Castellanos.*





JENN  
LEIBO  
HEALING JOURNEY



# Jennifer *Leibovici*

Mentora de crecimiento personal.

