



adriana  
ospina





"Estoy convencida que una adecuada alimentación, la práctica de yoga, la meditación y sobre todo ampliar la visión que tenemos del mundo nos entrega siempre resultados positivos; es así como pensé en unir estas disciplinas y crear métodos de acompañamiento que tengan como objetivo ayudar a otros a conectarse con su ser, desarrollar su creatividad, su intuición y su fuerza interior logrando cambios de hábitos sostenibles para llegar a la vida deseada."

-Adriana Ospina

## conexión

Programas basados en alimentación saludable, yoga, meditación y otras técnicas holísticas para **DESINTOXICAR** el cuerpo, la mente y el espíritu, además de adquirir **HÁBITOS SALUDABLES** y sostenibles.

Detox 21 días / Detox 7 días / Sesiones Privadas/ Programas especializados.

## cocina

Talleres de cocina con un **FORMATO ÚNICO**. Un espacio donde experimentas y exploras, donde creas y aprendes de diferentes alimentos; juntos desarrollaremos la creatividad y el **AMOR** por la cocina saludable.

Talleres grupales / Talleres privados / Entrenamientos para ayudantes en casa / Catering.

## yoga

Mis clases son completamente **PERSONALIZADAS**, con enfoque terapéutico y diseñadas de acuerdo con las necesidades y los procesos personales de cada uno, **TIPS** de alimentación, técnicas de respiración y meditación.

Talleres - clases grupales y privadas / Yoga prenatal y posnatal.



(57) 320 853 6894



info@adrianaospina.co

WEB [www.adrianaospina.co](http://www.adrianaospina.co)