



MÉTODO
DeROSE

ALTA PERFORMANCE

DeROSE Method



¿Quiénes somos?

Método DeROSE es la red mundial líder en **alta performance y calidad de vida.**



Alta performance

Desarrollar la mejor versión de uno mismo



CALIDAD DE VIDA

Trinomio:

buena alimentación, buena forma y buena cabeza.



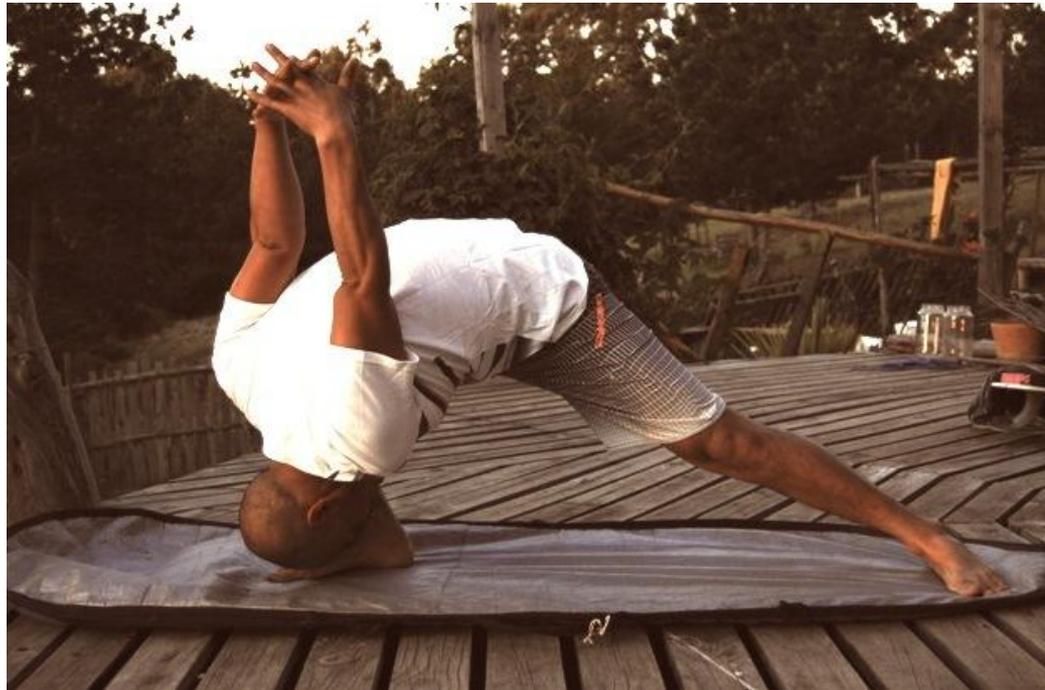
Técnicas y conceptos



Conciencia corporal



Flexibilidad y elongación



Fuerza



Reeducación respiratoria



RESPIRACIÓN Y EMOCIONES



Concentración

- Mayor capacidad de foco, más eficiencia y efectividad
- Mejora la toma de decisiones
- Ahorro de tiempo y energía



Buenas relaciones humanas

“Las tres cuartas partes de las miserias y de los malentendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”.

Mahatma Gandhi



Civilidad y ética

Lealtad - Fidelidad - Honestidad



Buenos modales y educación

Sonrisa - Cortesía - Disculpe – Amabilidad



Buena alimentación

“Somos lo que comemos”

Hipócrates



*Las técnicas mejoran al individuo pero los
conceptos permiten cambiar el mundo*

