

Inicio 30 ENERO 2026



CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN WELLNESS COACHING 10MA PROMOCIÓN



**4 Módulos de Aprendizaje
Modalidad Virtual y Presencial
Acceso al Curso por 6 meses
Abierto a Todo el Público
Con el respaldo y la calidad de
Rosanna Mauro Wellness
Institute**

INSTRUCTORES Y COACHES



**Msc. Federico
Maya**

**MSC. PROYECTOS
Y COACH**



**Dra. Rosanna
Mauro**

**NUTRICIONISTA Y
COACH**

INFO E INSCRIPCIONES

Tel. 8557-8250

info@rosannamauro.com

www.rosannamauro.com



MODALIDAD DUAL



Conozca los **DETALLES** de la Certificación



www.rosannamauro.com



+506-8557-8250



info@rosannamauro.com



En este curso aprenderá valiosos conceptos para convertirse en un coach de excelencia y promover el bienestar en sus equipos de trabajo, entorno laboral y relaciones 1:1.

Además, aprenderá:

- ***Salud integrativa***
- ***Alimentación consciente e integrativa***
- ***Mindfulness***
- ***Neuroliderazgo***
- ***Asertividad***
- ***Trabajo en Equipo***
- ***Psicología organizacional***
- ***Complementos terapéuticos***





QUÉ LOGRARÁ CON LA CERTIFICACIÓN:

Encontrar nuevas prácticas para el desarrollo del potencial humano y la productividad, que tengan un impacto en el bienestar y la salud, a nivel personal y profesional.

ADEMÁS:

Identificar e implementar las habilidades que debe desarrollar un Wellness Coach para promover el neuroliderazgo, el trabajo en equipo y la formación de equipos de alto rendimiento.

Reconocer elementos de la psicología organizacional, la administración de proyectos y la motivación individual y grupal para mejorar el rendimiento de los equipos de trabajo.

Reconocer y practicar técnicas para la promoción de la productividad, el bienestar y la felicidad en el ámbito laboral. Interiorizar nuevas habilidades de comunicación interpersonal que fortalezcan la relación cliente-profesional.

Familiarizarse con prácticas de alimentación saludable, movimiento y gestión del estrés que estimulen la salud y el bienestar individual y grupal, así como la construcción de entornos saludables.

Reconocer y practicar técnicas de mindfulness para la presencia plena.

Facilitar el aprendizaje de alternativas terapéuticas (basadas en evidencia científica) relevantes en el trabajo del Wellness Coach.

Desarrollar un proceso de auto-actualización para construir una mejor versión de sí mismo y para practicar efectivamente el Wellness Coaching.





La Certificación tiene formato semi-presencial, combinando:

- estudio individual en aula virtual
- prácticas con compañeros
- supervisiones por parte de instructores
- grupo de whatsapp para conectarse con profesores y compañeros
- clases teórico-prácticas sincrónicas por zoom 1 viernes al mes de 3.30-8 pm
- clases teórico-prácticas presenciales 1 sábado al mes de 8 am a 1 pm en Escazú o virtualmente por zoom.
- acceso al curso por 7 meses
- 50 créditos de Recertificación Profesional del Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica
- Al concluir el programa, recibirá el título de **Wellness Coach Certificado**





Conozca a los **PROFESORES**



www.rosannamauro.com



+506-8557-8250



info@rosannamauro.com

CONOZCA A LOS PROFESORES



DRA. ROSANNA MAURO, MS, CEDRD-S, NBCHWC

***COACH PROFESIONAL, MASTER EN PSICOLOGÍA GRUPAL,
NUTRICIONISTA INTEGRATIVA***

Rosanna es una destacada coach profesional con varias certificaciones, entre ellas Coaching de Salud Integrativa por la Universidad de Arizona y el Andrew Weil for Integrative Medicine (USA), Wellness Coach por el National Board for Health and Wellness Coaching (USA) y Coaching Integral por la Universidad Nacional de Costa Rica. Además, tiene un Posgrado en Salud y Estilo de Vida Integrativo, por la Universidad de Arizona.

Es Licenciada en Nutrición por la Universidad de Costa Rica y Especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria por el International Association of Eating Disorders Professionals (iaedp). Además, es Master en Psicología Grupal por la Universidad para la Cooperación Internacional.

Actualmente, es docente de la Universidad de Arizona y el Andrew Weil Center for Integrative Medicine. Es Presidente del Capítulo Internacional de iaedp y Miembro del Board a nivel nacional. Es co-fundadora de Rosanna Mauro Wellness Institute y la Fundación Cambio Vital.

Tiene más de 20 años de experiencia en el trabajo como nutricionista y docente, y más de 15 años de experiencia en el ejercicio del coaching.



www.rosannamauro.com



+506-8557-8250



info@rosannamauro.com

CONOZCA A LOS PROFESORES



MSC. FEDERICO MAYA BOHÓRQUEZ, MAP

COACH DE NEUROLIDERAZGO

Federico nació en Cali, Colombia, es Tecnólogo en Producción de Café y Cultivos Asociados. Realizó estudios en Ingeniería Agroindustrial y Administración de Empresas y es Master en Administración de Proyectos.

Entre los cursos realizados, destacan los siguientes: Neurofeedback para el Peak Performance Training, (USA, 2007), Moldes Mentales (Universidad de Salamanca, España, 2007), Coaching Ontológico (TEC, 2008), Certificación en Coaching Integral (UNA, 2012), Microcosm, culture and evolution (Schumacher College, UK, 2014), Certificación Open Focus Mindfulness (Princeton Biofeedback, (USA, 2016), Neuroeconomics: How the Brain Makes Decisions (Higher School of Economics, Moscú, 2018), certificación en Brain Health Coaching, Dr.Amen Clinics (2020), Big Five OCEAN Personality Traits, Dr. Jordan Peterson. (2022).

Tiene más de 20 años de experiencias como consultor y coach. Es co-fundador de Rosanna Mauro Wellness Institute y la Fundación Cambio Vital.



www.rosannamauro.com



+506-8557-8250



info@rosannamauro.com

PROFESORA INVITADA

MELANIA CUBERO

HEALTH COACH, TERAPEUTA DE YOGA Y GUÍA DE TERAPIA FORESTAL



Melania es instructora de yoga certificada, Health Coach por el Institute for Integrative Nutrition y guía de terapia forestal por la Association of Nature and Forest Therapy en Estados Unidos. Desde el 2005, practica Ashtanga Yoga y ha visitado en múltiples ocasiones la cuna de ese estilo de yoga en Mysore, India. Ha completado varios entrenamientos, cursos y talleres en India, Tailandia, Estados Unidos y Costa Rica sobre diferentes técnicas enfocadas en el bienestar integral como por ejemplo: ayurveda, terapia forestal, yoga, meditación, tai-chi chuan, chi-kung, masaje tailandés, reiki y nutrición holística. Trabaja como abogada y notaria y desde hace más de diez años imparte regularmente clases de yoga en su estudio Paz Yoga en Costa Rica.

ADEMÁS:

Profesores Invitados Expertos en temas que Incluyen:
Psicología aplicada al coaching
Oratoria y manejo de la voz
Salud ocupacional en el trabajo
Wellness Empresarial



www.rosannamauro.com



+506-8557-8250



info@rosannamauro.com

CRONOGRAMA

INICIO DEL CURSO: 30 ENERO 2026
ACCESO AL CURSO HASTA
20 AGOSTO 2026

MÓDULO 1

CLASE VIRTUAL: VIERNES 30 ENE 26
CLASE PRESENCIAL: SÁB 31 ENE 26

MÓDULO 2

CLASE VIRTUAL: VIERNES 20 FEB 26
CLASE PRESENCIAL: SÁB 21 FEB 26

MÓDULO 3

CLASE VIRTUAL: VIERNES 20 MAR 26
CLASE PRESENCIAL: SÁB 21 MAR 26

MÓDULO 4

CLASE VIRTUAL: VIERNES 24 ABR 26
CLASE PRESENCIAL: SÁB 25 ABR 26





Conozca el **PROGRAMA**



www.rosannamauro.com



+506-8557-8250



info@rosannamauro.com



PROGRAMA MÓDULO 1

VIERNES

- BIENVENIDA
PRINCIPIOS DEL COACHING PARA
EL BIENESTAR Y EL DESARROLLO
HUMANO
- LA COMUNICACIÓN Y EL
LENGUAJE 1

SÁBADO

- EL CEREBRO Y EL SISTEMA
NERVIOSO. DESCUBRIMIENTOS Y
PRÁCTICAS PARA UNA VIDA
SALUDABLE.
- EL PROCESO DEL COACHING Y LA
MATRIZ DEL WELLNESS COACHING
FASE 1
- NUTRICIÓN INTEGRATIVA PARA EL
CUERPO
- PRÁCTICA





PROGRAMA MÓDULO 2

VIERNES

- MINDFULNESS O APRECIACIÓN PLENA
- LA COMUNICACIÓN Y EL LENGUAJE 2. EL LENGUAJE DE LAS IDEAS.
- EL PROCESO DEL COACHING Y LA MATRIZ DEL WELLNESS COACHING FASE 2

SÁBADO

- ESTRATEGIAS PARA EL MOVIMIENTO Y LA SALUD FÍSICA
- GESTIÓN DEL ESTRÉS
- EJERCICIOS DE MINDFULNESS, EXPLORACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL
- PRÁCTICA





PROGRAMA MÓDULO 3

VIERNES

- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- EL RAPPORT Y LA EMPATÍA
- LA COMPASIÓN, EL ALTRUISMO Y LA FELICIDAD

SÁBADO

- EL PROCESO DEL COACHING Y LA MATRIZ DEL WELLNESS COACHING FASE 3
- ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LA MENTE Y EL ESPÍRITU (MINDFUL EATING)
- PRÁCTICA



PROGRAMA MÓDULO 4

VIERNES

- EL NEUROLIDERAZGO
- LA PERSUASIÓN Y LA NEURO-LINGÜÍSTICA
- EL CÓDIGO DE ÉTICA

SÁBADO

- LA DINÁMICA ESPIRAL PARA EL DESARROLLO HUMANO
- DISEÑO DE ENTORNOS SALUDABLES
- LA PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL Y LOS EQUIPOS DE TRABAJO
- LA MOTIVACIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL
- PRÁCTICA





Módulo Virtual Continuo

Complementos Terapéuticos

MÓDULO DE ESTUDIO EXCLUSIVAMENTE EN PLATAFORMA VIRTUAL

-FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y
ALGUNAS PRÁCTICAS DE:

MASAJE, SAUNA, NEUROFEEDBACK Y
BIOFEEDBACK, AROMATERAPIA,
ADMINISTRACIÓN DE PROYECTOS,
ENTRE OTROS.

- LA ÉTICA EN EL EJERCICIO
PROFESIONAL DEL WELLNESS
COACH.

-CADA MÓDULO DE APRENDIZAJE
INCLUYE ADEMÁS:
PRÁCTICAS CON COMPAÑEROS Y
EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL
AUTO-CUIDADO

ACCESO AL AULA VIRTUAL 24/7 Y POR
6 MESES COMPLETOS

APOYO 1:1 CON PROFESORES

INVERSIÓN

PRECIO EARLY BIRD ANTES
DEL 1 DIC: \$675 USD
PRECIO DESDE EL 2 DIC: \$750 USD
2 PERSONAS: \$475 USD C. UNA
3+ PERSONAS: \$399 USD C. UNA

PAGO EN 6 CUOTAS SIN INTERESES
ANTES DEL 30 OCT-NOV-DIC-ENE-FEB-
MARZO
PAGO EN 3 CUOTAS SIN INTERESES
ANTES DEL 30 DIC-ENE-FEB

FACILIDAD DE PAGO
PAGO X TRANSFERENCIA, TARJETA O
PAYPAL
RESERVE SU ESPACIO CON \$150 USD





MATRÍCULA

01.
HACER PAGO PARCIAL O
TOTAL

02.
LLENAR FORMULARIO EN
[HTTPS://LINKTR.EE/RMWELLNESS](https://linktr.ee/rmwellness)

03.
ESPERAR CORREO DE
CONFIRMACIÓN

04.
¡LISTO!



Testimonios de Nuestros Alumnos

“La Certificación en Wellness Coaching es una excelente opción no solo para aprender las técnicas del Coaching de Bienestar como tal, sino que durante el mismo curso se desarrollaron pilares de la alimentación, meditación y técnicas de respiración, comunicación asertiva, yoga, aromaterapia, entre muchos más. Sirve no solo a nivel personal para estar más presente y tener una vida más plena. La recomendaría a ojos cerrados.”

Dra. Mariana Fabian

“Esta Certificación es la mejor decisión e inversión que alguien pueda tomar. Considero que es una formación toda persona debería llevar, primero para auto-gestionarse y lograr bienestar integral; luego para poder ayudar a otros.”

Licda. Dyalá Sevilla

“Recomiendo la Certificación 100%. Se adquieren muchas herramientas para el bienestar propio, el de los equipos y el de clientes ¡Todo lo que se aprende, se puede adaptar a la modalidad virtual! Se adquieren estrategias para orientar la búsqueda de soluciones, a través de ejercicios de presencia plena, reflexión, honestidad y con una buena gestión de las emociones, limitando cada vez más el rol que juegan las ideas preconcebidas que no son saludables para ningún proceso en equipo.”

Licda. Gabriela Bonilla



Testimonios de Nuestros Alumnos

“Rosanna y Federico tienen mucha experiencia y ganas de compartir al mundo sus talentos. El manejo del grupo fue muy enriquecedor y poder tener la oportunidad de practicar con otros estudiantes fue lo mas bonito!”

Ana Leticia Bedwell

“Rosanna y Federico son unos genios en lo que hacen, son profesionales y apasionados por el coaching. La dinámica del curso fue muy bonita, siento que fluye bastante. ”

B.C.

“Es una certificación que sirve para conocer conceptos claves para poder ejercer Wellness coaching. Me ha permitido tener más claridad sobre lo que quiero y no quiero para mi vida. A nivel profesional me da una herramienta muy útil para agregar valor a la consulta.”

Silvia Araya

“Esta certificación es una increíble manera para fomentar el crecimiento personal, encontrar una vida más equilibrada y ayudar a otras personas. Se aprenden muchas herramientas y metodologías para trabajarse a uno, y poder ayudar a los demás. Ahora tengo una mayor seguridad en mí mismo, me puedo comunicar asertivamente y he implementado espacios de bienestar para meditar, respirar y tomar mejores decisiones”.

Daniel Guzmán





**TE ESPERAMOS EN
LA PRÓXIMA CERTIFICACIÓN
PROFESIONAL
EN WELLNESS COACHING**