



---

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*

