

TRIATLETAS DE DIOS

MANIFIESTO - MANIFIESTO - **MANIFIESTO** - MANIFIESTO - MANIFIESTO

¿Quieres convertirte en un Tri-Aleta de Dios?

Triatletas de Dios es un reto de 9 semanas diseñado para transformar cuerpo, mente y alma, con el objetivo de acercarnos más a Dios. A través de una combinación de ejercicio físico, reflexión espiritual y prácticas de bienestar, este desafío invita a los participantes a superar sus límites y fortalecer su fe. Cada semana, los triatletas de Dios se embarcan en un camino de superación personal, redescubriendo el poder de su cuerpo como templo, su mente como herramienta de crecimiento, y su alma como el centro de su propósito. La meta final es la santidad, buscando transformar nuestro espíritu y vivir de acuerdo a la voluntad de Dios, para que cada paso nos acerque más a Él.

Te ofrecemos un programa integral donde vamos a trabajar cuerpo, mente y alma. Como lo decía Santa Hildegarda von Bingen, somos una unidad y, cuando una de estas áreas de nuestro ser no está bien, es señal de que no hay armonía entre ellas. Nuestro enfoque busca restaurar esa armonía, ayudándote a fortalecer cada parte de tu ser. A través de ejercicios físicos, crecimiento espiritual y prácticas para el bienestar mental, te acompañaremos en un proceso de transformación integral que no solo mejora tu salud, sino que también te acerca a Dios y a tu propósito de vida que es LA SANTIDAD.

En este programa de 9 semanas (equivalente a 61 días), tendrás un plan integral diseñado para transformar tu cuerpo, mente y alma. Comenzamos con un plan de nutrición personalizado, creado por nuestra especialista Daniela Safina, para asegurar que tu alimentación sea óptima para tu rendimiento físico y espiritual. Además, contarás con el acompañamiento del reconocido psicólogo católico Gustavo Mejía, quien te proporcionará herramientas de salud mental para fortalecer tu bienestar emocional.

Durante este viaje, recibirás dirección espiritual con 8 clases de ejercicios espirituales impartidas por el Padre Oswaldo Agudelo, quien te guiará en un camino de profundización en tu fe. Trabajaremos también el cuerpo con un plan de entrenamiento físico diseñado por nuestros expertos: el triatleta y campeón de Ironman, Joscar Duque, y la triatleta Andrea Sánchez, dos veces Ironman de Hawái y Cartagena, quienes te ayudarán a alcanzar tus objetivos deportivos con excelencia.

Por último, contarás con la guía, clases y motivación de Ayram Ederly, creadora de Manual para Enamorarse, quien te inspirará a alcanzar tus metas y propósitos en este 2025. Pero lo más importante, seremos Triatletas de Dios, cultivando nuestra fe a través de la Misa, el Rosario y la Adoración. En este programa, si algo te aseguramos es que tu espíritu se fortalecerá en la disciplina de la oración, porque nuestra verdadera meta es convertirnos en atletas de Cristo, alcanzando la santidad a través de la disciplina y el compromiso en todos los aspectos de nuestra vida. ¡Este es tu momento para transformarte integralmente y acercarte más a Dios!