0.0

Comentarios (0)

Juanjo Garbizu

Donostia-san Sebastián, España
Conferencista | Coach | Docente

País de residencia: España
Nacionalidad: España
Idiomas: Español, Francés

Áreas de conocimiento

Realización personal.

Descripción del perfil

Soy creativo publicitario, montañista y escritor. He publicado tres libros; Monterapia (10ª edición), Slow Mountain (3ª edición) y una Guía sobre la Sierra de Aralar. Gracias a mi profesión soy un buen comunicador y a lo largo de los años, la naturaleza en general y la montaña en particular, me ha enseñado grandes lecciones de vida que ahora trato de transmitir.

Conferencias, Cursos o Talleres

MONTERAPIA

Menos de 1 Hora

Cada vez vivimos más deprisa en las ciudades, y nuestra salud física y mental se resiente de ello. Debemos escuchar a la Naturaleza y aprender las grandes lecciones de vida que nos enseña. Porque caminando de forma relajada por la montaña reflexionaremos sobre la amistad, la soledad, la sociedad de consumo, el trabajo en equipo, el estrés, las tecnologías, etc.

Experiencias

Creativo

JUANJO GARBIZU Creatividad&Comunicación

2016 - Actual

Gerente y Director Creativo

Código

1989 - 2016

Estudios

Publicidad y Relaciones Públicas

Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)

1985

Libros

MONTERAPIA

A través de sus propias experiencias en grandes y pequeñas montañas, del Aconcagua a los Pirineos, Juanjo Garbizu nos transporta a las altas cumbres, donde las prioridades cambian y se suceden vivencias inolvidables. Conoceremos situaciones en las que conceptos como materialismo y competitividad se relativizan, ofreciéndonos enseñanzas para llevarnos a casa en nuestra mochila. Acércate a los valores que la montaña transmite y conquista la cumbre más difícil... la de tu propia vida. Porque cuesta arriba se piensa mejor.

SLOW MOUNTAIN

El acelerado ritmo de vida actual parece haberse trasladado también hasta las cimas del mundo, que se están convirtiendo en foco de competitividad en muchos sentidos. Juanjo Garbizu prefiere, en cambio, subir al monte para vivir a un ritmo más calmado y de esta forma hacer posible momentos en que el tiempo deje de ser importante (por ello asciende sin reloj). Así disfruta de todo lo que le ofrece el paisaje, agudiza sus sentidos con la observación de la naturaleza y vive con intensidad la plenitud de estímulos que sólo pueden ofrecernos las montañas. Esto es la Slow Mountain, la montaña a ritmo tranquilo que Garbizu reivindica en un libro que también es un manifiesto destinado a promover un movimiento para recuperar el espíritu original del montañismo y el excursionismo.

PARQUE NATURAL Y SIERRA DE ARALAR

23 rutas, la mayoría de ella circulares, para conocer en profundidad la gran diversidad de paisajes que alberga esta Sierra mágica a caballo entre Gipuzkoa y Navarra.

Artículos

¿Sabes qué es la Monterapia?

Artículo para publicación online sobre psicología.

https://lamenteesmaravillosa.com/la-monterapia/

Un día en la montaña vale por dos en el asfalto

Entrevista realizada para el diario catalán La Vanguardia.

https://lamenteesmaravillosa.com/la-monterapia/

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/juanjo