



AWAKE

LA REVOLUCIÓN DEL BIENESTAR



ALE LACROIX

Ale Lacroix es un reconocido DJ con más de 25 años de trayectoria en Latinoamérica. Fue uno de los principales VJs de MTV por más de 7 años, es conductor de radio y TV host. Como referente de la música, es convocado como embajador de marcas internacionales y DJ de las principales fiestas, eventos, paradores de playa y centros de ski más exclusivos.

En 2018 Ale inició un proceso de transformación personal, gracias a la incorporación de hábitos y rutinas saludables en su vida. Hoy, sus días comienzan a las 5am con lo que él define "la hora sagrada", un ritual que incluye ejercicio, yoga, meditación, lectura, contemplación del amanecer y alimentación consciente.

Este cambio radical en su vida, hasta entonces mayormente noctámbula, potenció su creatividad y aumentó significativamente su productividad. Ale se convirtió en un promotor de experiencias saludables, para que cada vez sean más la personas que experimenten la armonía y bienestar general que logró él.



LA HORA SAGRADA



Cuando las primeras horas del día las ponemos al servicio del cuerpo, el alma y la mente, la persona inigualable que llevamos dentro despierta.

Ale Lacroix y su equipo los invita a experimentar su rutina de "la hora sagrada"

5.00 AM	<i>Activación física con caminata de 5 km</i>
5.30 AM	<i>Ejercicios que combinan estiramientos, yoga y meditación</i>
6.00 AM	<i>Charla inspiracional al momento del amanecer. En este encuentro Ale revela las claves para sostener hábitos saludables, la importancia de comenzar un proceso de transformación personal con un fin en mente, y el testimonio de su evolución en primera persona.</i>
6.30 AM	<i>Cierre con un desayuno consciente y un momento de intercambio entre los participantes, acompañados de una selección musical por Ale Lacroix.</i>





LA NACION - Sociedad

A contramano de la noche esteña, el "Club de las 5 AM" aterrizó con su movida saludable

De la mano del DJ y conductor Ale Lacroix, medio centenar de personas se reunieron para hacer actividad física y meditar en las primeras horas del día

5 de enero de 2022 - 15:53



La primera edición del Club de las 5 AM, en Punta del Este, con yoga en la terraza del Enjoy para coronar la mañana
Domitila Dellacha

LA NACION - Sociedad

"El Club de las 5 AM": los secretos de quienes madrugan para hacer gimnasia, meditar y estudiar

Lo llaman "la hora sagrada" y dedican 20 minutos a ejercitarse, 20 a la contemplación y la reflexión y 20 a incorporar nuevos saberes

17 de noviembre de 2021 - 21:00



El DJ y conductor de radio Ale Lacroix es "embajador" en la Argentina de "El Club de las 5 AM", un grupo de personas que busca llevar a la práctica los consejos que el experto en liderazgo y desarrollo personal canadiense Robin Sharma describió en el libro del mismo nombre.

La premisa básica del bestseller consiste en **levantarse todos los días a esa hora**, para aprovechar ese momento en que "el mundo está en calma". Sharma advierte que para lograr nuevos hábitos, como levantarse tan temprano, se requiere persistencia y llama a ese momento del día "la hora sagrada".



Ale Lacroix y Florencia Armada Melo, durante el encuentro en Vicente López
Alejandro Guyot - LA NACION

infobae

AMÉRICA MÉXICO TELESHOW ECONÓMICO DEPORTES TENDENCIAS CULTURA MIX5411

Sábado 15 de Octubre de 2022

Últimas Noticias Deco & Design Tests y trivias Vidriera Lifestyle Salud

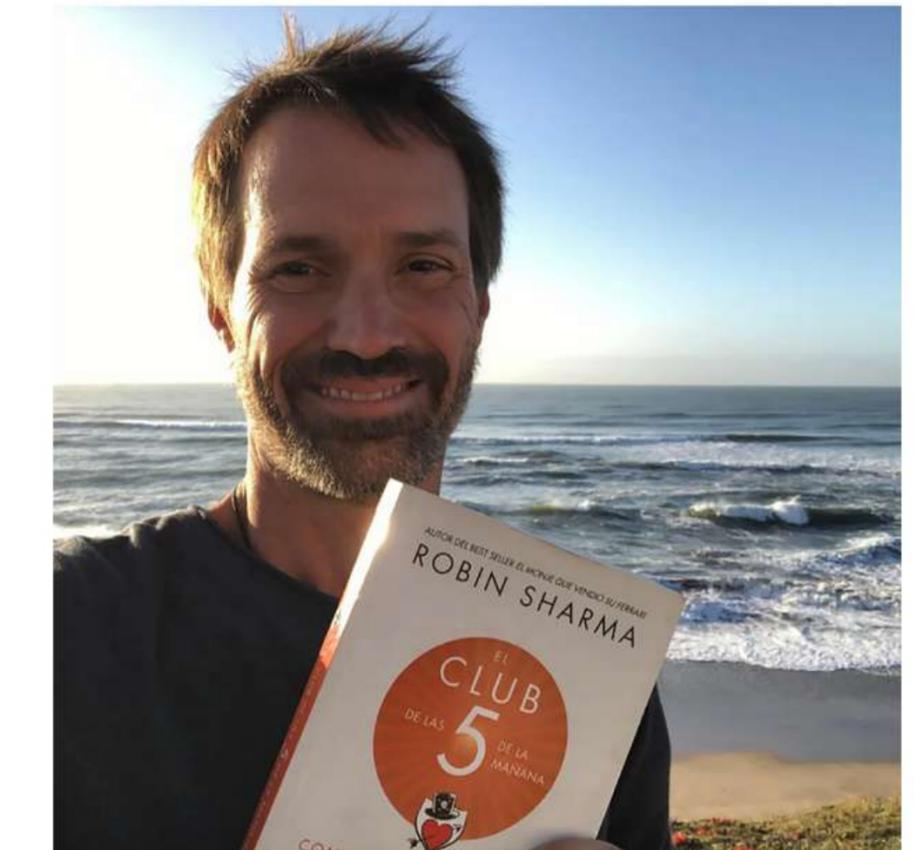
TENDENCIAS

Punta del Este: Ale Lacroix revela de qué se trata el Desafío del Club de las 5 AM y qué es la regla del 20-20-20

El 5 de enero, a las 5 de la mañana el DJ llevará a cabo un encuentro gratuito frente al mar con sus seguidores, con quienes se encontrará en la entrada de Enjoy Punta del Este para vivir una experiencia reveladora e inspirada en uno de los libros sobre desarrollo personal más vendidos en el mundo



f t in e



Punta del Este: Ale Lacroix revela de qué se trata el Desafío del Club de las 5 AM y qué es la regla del 20-20-20

El DJ y conductor de televisión, **Ale Lacroix**, encontró el libro "El Club de las 5 de la mañana", de Robin Sharma, casi por casualidad mientras hacía tiempo en un aeropuerto. Hoy, asegura que desde que leyó la última página de esa obra, su vida cambió y ahora busca difundir los beneficios de su práctica diaria.

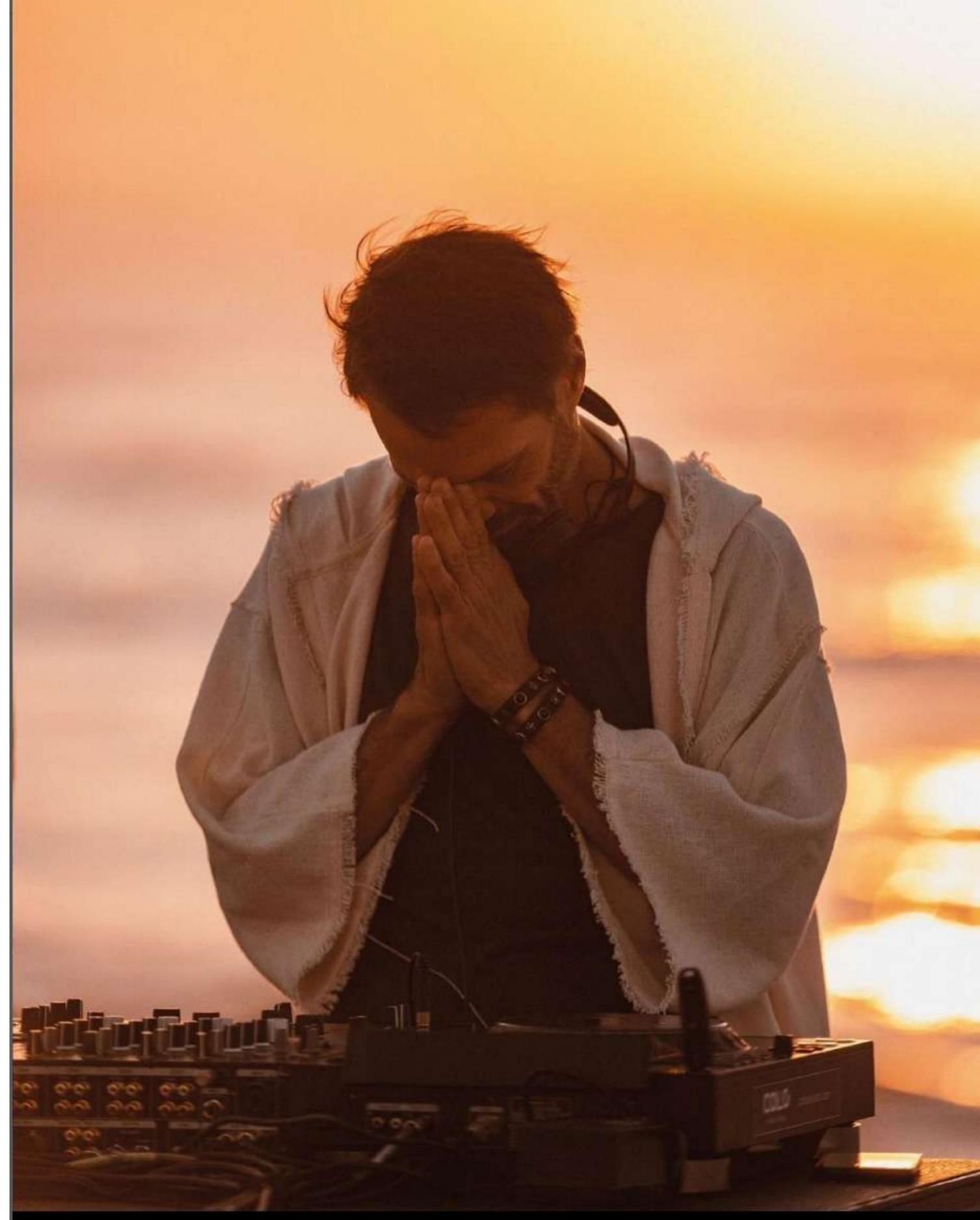
LA REVOLUCIÓN DEL BIENESTAR

*”Todo cambio es duro al principio,
desordenado en el medio
y precioso al final”*

it's time to be...



A W A K E





CONTAGIEMOS LA ENERGÍA DEL DESPERTAR

Florencia Sandjian
Desarrollo de Negocios
+54 9 11 55 74 61 04

@awake.co.ar
@alelacroixok



La dinámica completa tiene una duración de 2 horas con Ale Lacroix como host y speaker de la experiencia.

Elementos necesarios para la actividad (a conseguir localmente):

- _ Locación punto de encuentro próxima a un lugar donde se pueda realizar una caminata de 5k*
- _ Profesor/a de yoga para una práctica de 30 minutos.*
- _ Mats para la práctica de yoga (uno por persona)*
- _ Desayuno saludable*
- _ Equipo de sonido para musicalizar la actividad*



Ensayar la caminata

Chequear mats de yoga y que estén listos y ubicados para la actividad

Música de fondo para recibir a la gente?

Chequear espacio del desayuno - Cómo queremos que la gente se ubique?

Hidratación Post caminata - Dónde estaría?

Necesitamos micrófono para la charla?

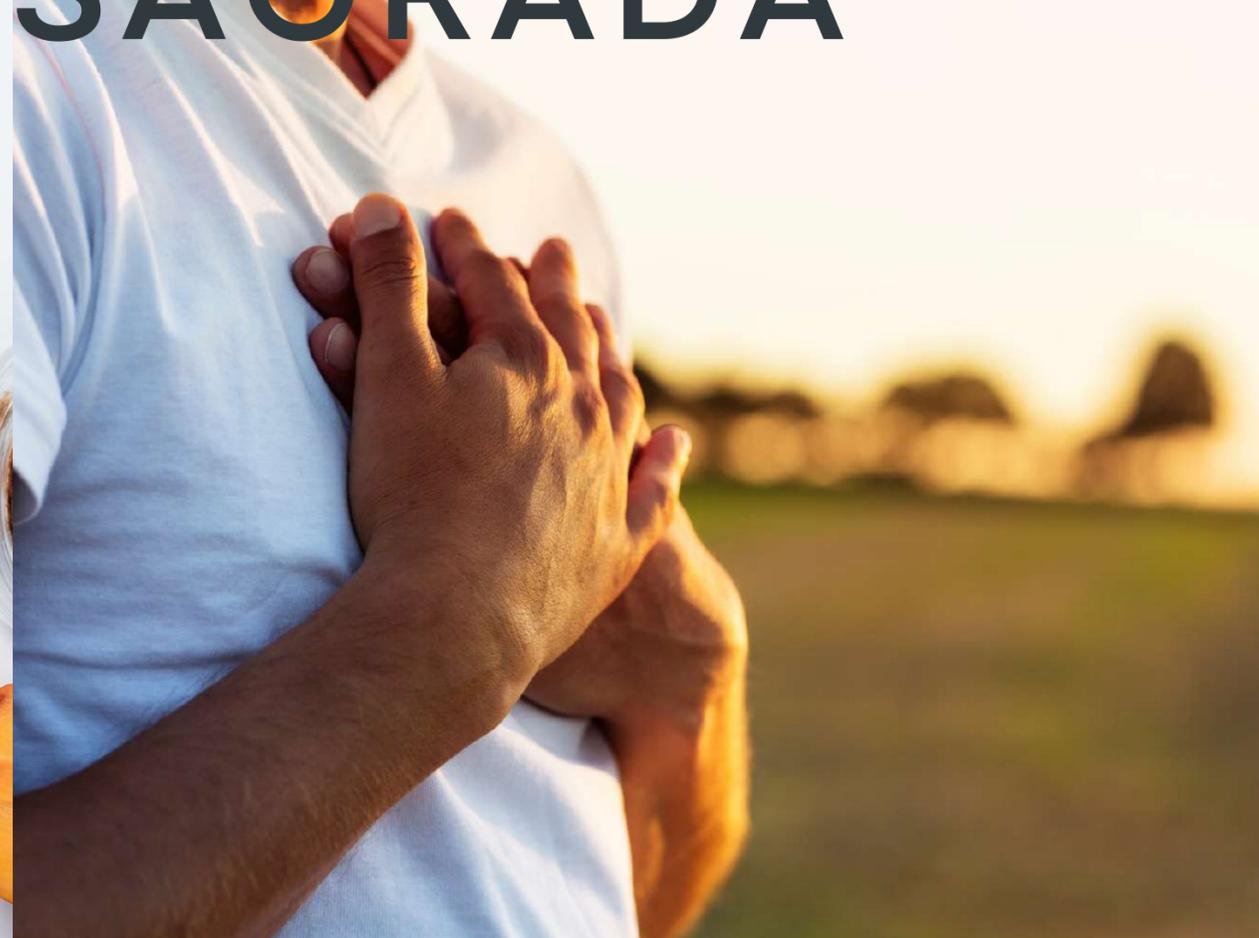
Si quieren poner anotadores y lápices la gente de MAE

Hay televisores o pantallas en alguno de los lugares? queremos mostrar algo?





LA HORA SAGRADA

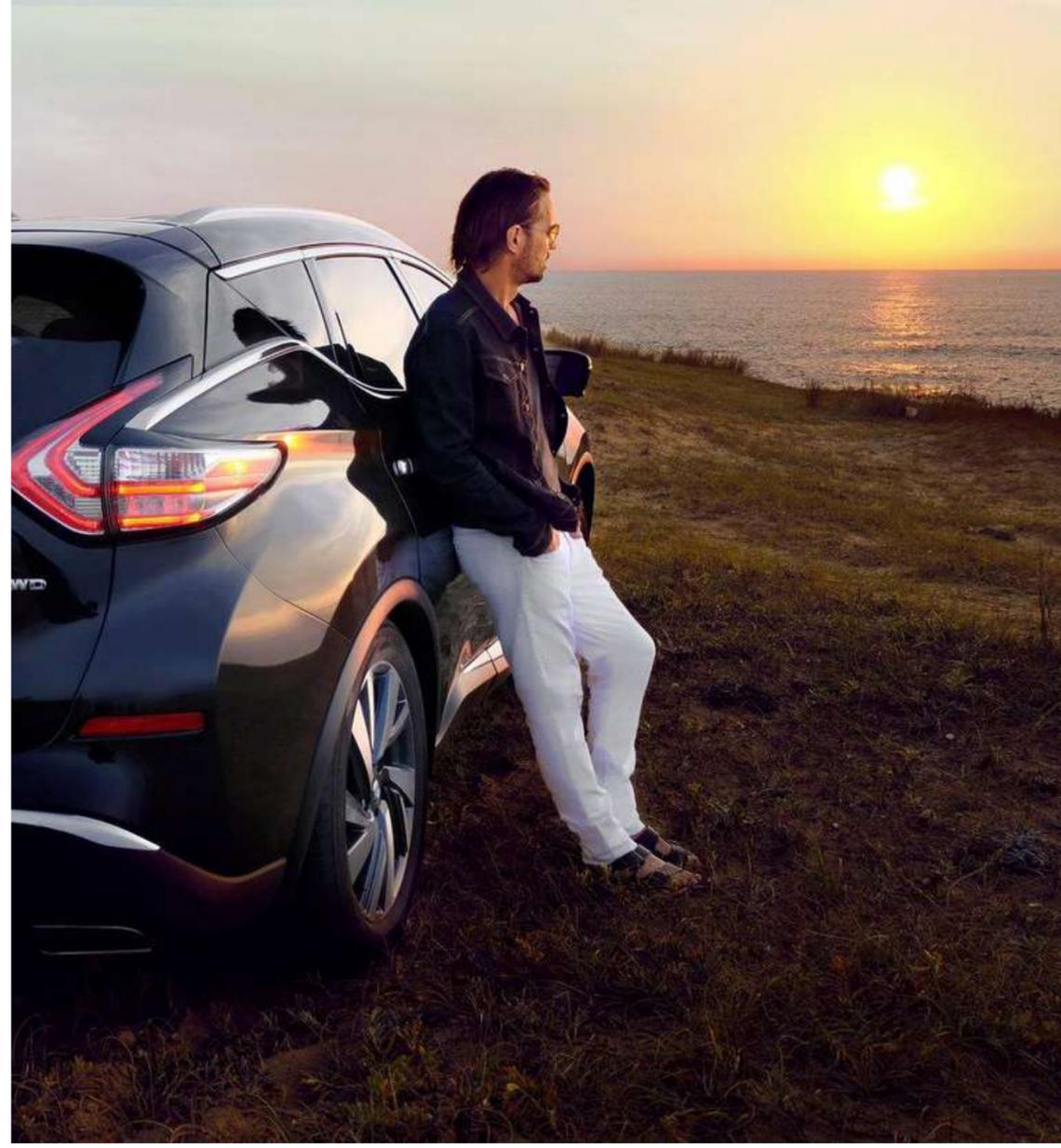




FOODIES



PORTFOLIO



PORTFOLIO

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer at ante vehicula, vestibulum elit in, congue tellus. Suspendisse scelerisque felis vel sapien molestie, nec bibendum magna tempor.

2022



FOODIES



STUDIO SHODWE

2022



PORTFOLIO

PORTRAIT

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Integer at ante vehicula, vestibulum elit in, congue tellus. Suspendisse scelerisque felis vel sapien molestie, nec bibendum magna tempor.

STUDIO SHODWE

A black and white close-up portrait of an elderly man with a full white beard and a dark flat cap. He is looking slightly to the right. The lighting is dramatic, highlighting the texture of his beard and the details of his face. A semi-transparent dark horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

PORTRAIT
Studio Shodwe



PORTRAIT
Studio Shodwe



More Projects are on Our Website

www.reallygreatsite.com



Thank You

FOR YOUR ATTENTION

www.reallygreatsite.com

PHOTO PROP IDEA / ANIVERSARIO MAE + IDA

