



DESTELLOS SONOROS

By Sol

DESTELLOS SONOROS

CANAL DE PODCASTS CURADOS

Sol Cortés

Una vida con Sol | unavidaconsol.com

Contenido

Archivo canal de whatsapp (Destellos Sonoros 2026)	2
Junio 2026	2
Sábado 13/06/2026 - Curso 1 – Entrenamiento 1: Reto de verano	2
Sábado 27/06/2026 - Curso 2 – Taller 1: BBVA EduFin (Educación financiera para jóvenes)	3
Martes 30/06/2026 - Curso 3 – Taller Primer Nivel ZhìNéng QìGōng	4
Julio 2026	5
Sábado 18/07/2026 - Curso 4 – Taller de journaling	5
Agosto 2026	6
Sábado 15/08/2026 - Curso 5 – Taller Se Puso Rara La Vida (en el amor)	6
Sábado 22/08/2026 - Curso 6 - Evento 1: BBmundo bootcamp 2026	7
Septiembre 2026	9
Martes 08/09/2026 - Curso 7 - Live Session. Mes del testamento: Protege a tu familia y tu patrimonio	9

Archivo canal de whatsapp (Destellos Sonoros 2026)

Sigue el canal de Destellos Sonoros en WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029Vb7aUs23AzNJceCgUG2p>

Junio 2026

Sábado 13/06/2026 - Curso 1 – Entrenamiento 1: Reto de verano

📅 **Curso 1 – Entrenamiento 1: Reto de verano**

Salud / Ejercicio / Fitness

📖 ¿Ya conocen el Summer Body 2026 de Martha Debayle?

🕒 4 semanas de fuerza, disciplina y nutrición para sentirte más fuerte, más segura y más espectacular.

📅 Inicia el 16 de julio

Hay 3 tracks según tu etapa y estilo de vida:

🏋️ **POWER UP** — Para las que quieren empezar con rutina

→ 💰 \$300 MXN · Premio 🏆: \$13,000 MXN en cash

🏋️ **STRONGER** — Entrenamiento de fuerza con Einar Pro + hipopresivos + plan de alimentación.

→ 💰 \$550 MXN · Premio 🏆: \$25,000 MXN en cash

🌸 **MENOPAUSE** — Diseñado especialmente para perimenopausia y menopausia, con endocrinóloga incluida

→ 💰 \$1,100 MXN · Premio 🏆: \$50,000 MXN en cash

¿CÓMO FUNCIONA?

1. **INSCRÍBETE** - Regístrate y desbloquea el acceso a todos tus entrenamientos de Einar Pro e Irene Abadi, todo tu plan de alimentación, recetas y menús de Bea Boullosa y Nicolás Mier y todos tus ejercicios de hipopresivos con Michelle Weil.
2. **ON DEMAND** ¿Cómo y cuándo los haces? = A tu tiempo, a tu ritmo y desde donde estés.
3. **¿QUÉ NECESITAS?** = Pelota, tapete de yoga, ligas y mancuernas.

💡 Por qué lo comparto:

Porque yo lo hice y me encanto. Además más de 70 mil mujeres ya han hecho Summer Body y 8 de cada 10 salieron sintiéndose más fuertes y con más energía. No es un reto para verte bien en fotos — es para construir fuerza para el futuro.

🔗 <https://marthadebayle.hotmart.host/summer-body-2026>

LINK PODCAST ADDICT:

 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/226878739>

LINK SPOTIFY:

 <https://open.spotify.com/episode/7db2Ppit0zBdNrDygyrlcQ?si=IHlkRelbQkSvRxWz2oBD5A>

LINK APPLE PODCAST:

 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000774090615>

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/vida-saludable/>

Sábado 27/06/2026 - Curso 2 – Taller 1: BBVA EduFin (Educación financiera para jóvenes)

Curso 2 – Taller 1: BBVA EduFin (Educación financiera para jóvenes)

Finanzas / Familia / Adultez

 ¿Y si este verano tu hija o hijo aprendiera sobre dinero en la Torre BBVA?

 Una experiencia exclusiva para jóvenes de 12 a 17 años sobre educación financiera digital, ciberseguridad y manejo del dinero.

 Verano 2026 · Fecha asignada por mail

 Torre BBVA México, CDMX

¿CÓMO FUNCIONA?

1. **REGÍSTRATE** — Si tu hija o hijo tiene una cuenta Link Card BBVA, o le contratas una desde tu app, puedes obtener una entrada doble al evento.
2. **GRATUITO** — El evento no tiene costo. Solo necesitas residir en CDMX o Estado de México.
3. **¿QUÉ INCLUYE?** = Talleres de educación financiera digital, ciberseguridad, manejo del dinero y una visita guiada a la Torre BBVA.

Requisitos

- Menores entre 12 y 17 años + 1 adulto acompañante (+18 años)
- Residencia en CDMX o Estado de México
- Invitación personal, única e intransferible
- La fecha y horario los asigna BBVA y no tienen opción a cambios

💡 Por qué lo comparto:

Porque las conversaciones sobre dinero merecen empezar antes — y este verano BBVA le da a tus hijos un espacio real para aprenderlo. Educación financiera desde jóvenes es uno de los mejores regalos que podemos darles.

Te puedes registrar aquí ➡:

🔗 https://www.icursos.mx/bbva/?&a1=talleres&calmodo=lista&anio=2026&periodo=7&utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=%C2%BFY%20si%20este%20verano%20tu%20hija%20o%20hijo%20aprendiera%20sobre%20dinero%20en%20la%20Torre%20BBVA%3F&utm_campaign=ALIANZA%20BBVA%20%20VERANITO%20EDUFIN%20%28Duplicar%29#top

Y aquí tienes más información sobre este tema:

🔗 <https://www.bbva.mx/educacion-financiera/chavos.html>

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

📺 Más sobre PREVISION en <https://unavidaconsol.com/prevision/>

Martes 30/06/2026 - Curso 3 – Taller Primer Nivel ZhìNéng QìGōng

📦 **Curso 3 – Taller Primer Nivel ZhìNéng QìGōng**

Espiritualidad / Desarrollo personal / Salud

📍 Curso de Primer Nivel de ZhìNéng QìGōng en CDMX

📅 Dos días intensivos para aprender la teoría, el marco histórico-cultural y los métodos físicos, mentales y emocionales de esta práctica milenaria.

📅 Sábado 4 y domingo 5 de julio de 2026, el horario es de 9:00 a 18:00 h

📍 Casa Xitla, Santa Úrsula Xitla, Tlalpan, CDMX

¿QUÉ INCLUYE?

- 1.- INSTRUCCIÓN — A cargo de Abraham Vega, instructor con 20 años de experiencia certificado en el Beijing Wisdom Healing Center, China.
- 2.- MATERIAL — Certificado del curso, material audiovisual, cuaderno de apuntes y diario de práctica.
- 3.- DESPUÉS DEL CURSO — Acceso a practicar en línea y en vivo todos los días, sin costo, en el Centro Virtual.
- 4.- También incluye alimentos saludables y el curso queda grabado para repasar cuando quieras.

Costo

\$4,500 MXN por persona

- 10% de descuento si reservas antes del 15 de junio
- 10% adicional con credencial de estudiante o INAPAM
- 25% de descuento si ya tomaste el curso antes
- Reserva tu lugar con un anticipo de \$1,500 MXN (reembolsable hasta una semana antes)

 Por qué lo comparto:

Porque yo estoy practicando desde el 2018 ZhìNéng QìGōng y sé lo que puede abrir en términos de salud física, claridad mental y equilibrio emocional. Si nunca lo has probado, un Primer Nivel presencial con un instructor de esta trayectoria es la mejor puerta de entrada.

Te puedes registrar aquí :

 <https://www.vidazn.org/actividades-2/curso-primer-nivel-cdmx/>

Reacciona con   y si es tu favorito del mes con 

 Más sobre ZhìNéng QìGōng en <https://unavidaconsol.com/2024/10/03/zhineng-qigong-se-pronuncia-chi-neng-chi-kung/>

Julio 2026

Sábado 18/07/2026 - Curso 4 – Taller de journaling

 **Curso 4 – Taller de journaling (Se Regalan Dudas <https://seregalandudas.com>)**

Journaling / Desarrollo personal / Autocuidado / Salud emocional

 "En este cuerpo también es verano" — Un taller íntimo de journaling con Ash

 2 horas para escribir sobre la relación con tu cuerpo, las historias que heredamos y cómo empezar una conversación distinta — con más ternura, más libertad y más permiso para vivir.

 Sábado 25 de julio · 10:00 a.m. (CDMX)

 Online en vivo · Grabación disponible durante un mes

¿DE QUÉ SE TRATA?

Ash, de Se Regalan Dudas, nos invita a escribir sobre todo lo que hemos pospuesto esperando que el cuerpo cambiara para empezar a vivir. Dos horas para soltar las historias heredadas, abrirse al gozo y al placer, y descubrir cómo disfrutar el cuerpo que sí tienes — el de ahorita.

Costo

\$25 USD Un solo pago

¿QUÉ NECESITAS?

- Tu cuaderno favorito y algo con qué escribir
- Conexión a internet
- Ganas de escribir sin filtros

💡 Por qué lo comparto:

Porque Ash tiene una manera de nombrar las cosas que pocas veces nos decimos en voz alta. Si alguna vez has esperado a "estar lista" para vivir algo, este taller es para ti.

Te puedes registrar aquí :

 https://taller.ashleyfrangie.com/?ml_sub=3054660131053638802&ml_sub_hash=a7t3&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=asi_nuestro_verano&utm_term=2026-07-16

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

 Más sobre AUTOCUIDADO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>

Agosto 2026

Sábado 15/08/2026 - Curso 5 – Taller Se Puso Rara La Vida (en el amor)

Curso 5 – Taller Se puso rara la vida (en el amor)

Vínculos / Relaciones de pareja

💖 ¿Distinta cara, distinto nombre... mismo patrón?

📺 Taller en vivo de 3 horas para entender tu estilo de apego y aprender a relacionarte diferente

📅 5 de Septiembre, 2026 — 10:00 AM a 1:00 PM (CDMX)

🎧 100% online, en vivo (Se Regalan Dudas × Ivana de la Paz)

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?

- 1.- 3 horas en vivo con Ivana, Lety y Ash (no es una grabación)
- 2.- Workbook descargable con ejercicios de los 3 momentos: Todo pasa / Quedarte contigo / Soltar sin pelear con lo que fue
- 3.- Grabación disponible por 1 mes si no llegas a tiempo
- 4.- Espacio para compartir y preguntar en vivo

 **Costo → \$50 USD (pago único)**

💡 Por qué lo comparto:

Cambia la persona y la historia se repite — casi siempre son patrones de apego que aprendimos hace mucho. Este taller no es terapia, pero sí un espacio guiado con respaldo profesional para nombrar el patrón y empezar a soltarlo.

Te puedes registrar aquí 🖱️:

🔗 <https://amor.seregalandudas.com/>

📺 **Prefieres VIDEO.-**

<https://youtu.be/mADwOoxGsPU?si=JA7SHzw6fM3OSQDA>

🎧 **Prefieres AUDIO.-**

LINK PODCAST ADDICT:

🔗 <https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/230162782>

LINK SPOTIFY:

🔗 <https://open.spotify.com/episode/3su9wP29syjXr5WqbvKhxH?si=e117b2a1bbab4d58>

LINK APPLE PODCAST:

🔗 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/qu%C3%A9-tipo-de-apego-tienes-y-c%C3%B3mo-afecta-tus/id1416903369?i=1000782123362>

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

📺 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en <https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/>

Sábado 22/08/2026 - Curso 6 - Evento 1: BBmundo bootcamp 2026

📅 **Curso 6 – Evento 1: BBmundo bootcamp 2026**

Vínculos / Crianza y familia

🧐 ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Será normal? ¿Quién tiene razón?

📍 Un día completo de conferencias, circuito de aprendizaje y asesorías express con especialistas en crianza.

📅 3 de Octubre de 2026 — 7:30 am a 5:20 pm

📍 Altto San Ángel, Ciudad de México (presencial)

<https://maps.app.goo.gl/vBoyYxvb96PiEEsy8>

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?

- 1.- 8 conferencias magistrales con especialistas (psicología, pediatría, nutrición, primeros auxilios y más)
- 2.- Circuito de aprendizaje: elige 4 estaciones temáticas (finanzas familiares, alimentación, sueño infantil, culpa, disciplina, pareja, entre otras)
- 3.- Asesoría express 1-1 de 10 minutos con el especialista que elijas (cupos limitados)
- 4.- Taller de primeros auxilios pediátricos
- 5.- Box lunch y coffee break de cortesía; espacio sin costo para cuidado de niños (cupos limitados)

Costo → **Preventa (19-31 agosto):** \$948 individual · **Fase 1 (1-16 sept):** \$1,150 individual / \$1,950 pareja · **Fase 2 (17 sept-3 oct):** \$1,380 individual / \$2,400 pareja

💡 Por qué lo comparto:

Cuando eres mamá o papá no necesitas cien opiniones, necesitas saber en quién confiar. Es un espacio con respaldo profesional real para resolver dudas de crianza con especialistas, no con mitos — y para encontrar comunidad en el camino.

🔗 <https://bbmundobootcamp.com/>

Puedes escuchar más detalle del evento aquí 📌:

LINK PODCAST ADDICT:

🎧 <https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/231228462>

LINK SPOTIFY:

🎧 <https://open.spotify.com/episode/3H5dqeBtP7j0YXw1J0IDTZ?si=w-zkS0eZQ8mYBruEMMS5TQ>

LINK APPLE PODCAST:

🎧 <https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000784422973>

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

📺 Más sobre VÍNCULOS en <https://unavidaconsol.com/familia/>

Septiembre 2026

Martes 08/09/2026 - Curso 7 - Live Session. Mes del testamento: Protege a tu familia y tu patrimonio

 **Curso 7 - Live Session. Mes del testamento: Protege a tu familia y tu patrimonio**
Testamento / Previsión

 Testamento.

 Con Zaira Ventura

 17:00 a 18:30 hrs (horario CDMX)

 Jueves 10 de Septiembre de 2026

 Teams Live Session de Profuturo

¿Qué temas trata?

1. ¿Qué es un testamento y por qué deberías tener uno?
2. Las figuras clave que intervienen en un testamento
3. ¿Qué pasa con tu Afore y tu patrimonio cuando faltas?
4. Cómo hacer tu testamento paso a paso

¿CÓMO FUNCIONA?

- 1.- Es en teams
- 2.- Requiere registro. Te llega tu confirmación por correo.
- 3.- Gratuita

 Por qué lo comparto:

En esta sesión, te llevarás estructuras y herramientas prácticas para transformar cualquier presentación de venta en una conversación que conecte con el primer "sí" interno del cliente.

Y aquí puedes ver la publicación en instagram:

 https://www.instagram.com/p/DcwC4prDYL-/?img_index=1

Te puedes registrar aquí :

 [https://events.teams.microsoft.com/event/bbfef646-86c6-443e-bbe0-56b56651fa14@d0ea86d9-e8d8-4792-b913-ad62f0ddb866?source=copyLinkLegacyShareLinkDialog&utm_source=mailing&utm_medium=organico&utm_campaign=email Webinar MesdelTestamento Invitacion 09 2026](https://events.teams.microsoft.com/event/bbfef646-86c6-443e-bbe0-56b56651fa14@d0ea86d9-e8d8-4792-b913-ad62f0ddb866?source=copyLinkLegacyShareLinkDialog&utm_source=mailing&utm_medium=organico&utm_campaign=email%20Webinar%20MesdelTestamento%20Invitacion%2009%202026)

Reacciona con 🌟👍👎🌟 y si es tu favorito del mes con 🌟

 Más sobre PREVISION en <https://unavidaconsol.com/prevision/>