

Integrative Health & Wellness

Healthy Habits Coaching

Embrace Self-Care

Healthy Habits Coaching at CORE El Centro focuses on helping clients achieve their wellness vision in a safe nonjudgmental environment by providing effective wellness & nutrition tools, education, guidance and inspiration to support the development of healthy habits.

An individual session with the coach can last from 45 mins up to 1.15 hour (First session). A minimum of 4 sessions are required.



We support the balance of six main dimensions of wellness:

- Emotional
- Occupational/Professional
- Physical
- Social
- Intellectual
- Spiritual

For scheduling a session call:

CORE El Centro
414-384-2673

For more information contact:

soniav@core-elcentro.org
414-225-4267

Integrative Health & Wellness

Consejería Hábitos Saludables

Fomentando el Cuidado Personal

El servicio de Consejería Hábitos Saludables de CORE El Centro se enfoca en ayudar a los clientes a lograr su visión de bienestar en un entorno seguro sin prejuicios al proporcionarles herramientas efectivas de bienestar y nutrición, educación, orientación e inspiración para apoyar el desarrollo de hábitos saludables.

Una sesión individual con el consejero puede durar desde 45 minutos hasta 1.15 horas (Primera sesión). Se requiere un mínimo de 4 sesiones.



Este tipo de consejería promueve el balance de las seis principales dimensiones del bienestar:

- Emocional
- Ocupacional/Profesional
- Físico
- Social
- Intelectual
- Espiritual

Para agendar una sesión llamar:

CORE El Centro
414-384-2673

Para preguntas contactar a:

soniav@core-elcentro.org
414-225-4267