

TAOLIFE



HONRA TU NATURALEZA

ENCUENTRA TU CAMINO DE SALUD



01

TAOLIFE

VIDA EN EQUILIBRIO

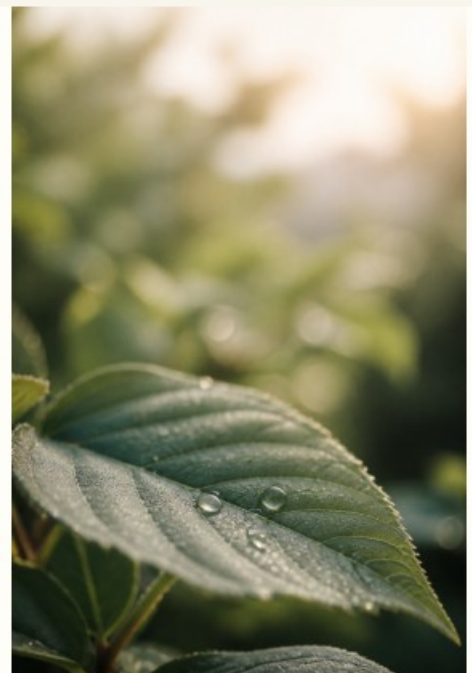
TAOLIFE nace de una manera consciente y natural de comprender la vida y la salud.

La vida es movimiento, relación y transformación. Busca continuamente nuevas formas de equilibrio.

Observamos ese equilibrio fuera de nosotros, en la Naturaleza, y dentro de nosotros, en nuestra Biología. Desde ahí comprendemos la salud como equilibrio y camino: una relación viva con nuestro cuerpo, nuestros ritmos y nuestro entorno.

Nos inspira la filosofía taoísta, que nos invita a comprender sus ciclos y a acompañarla sin forzar.

TAOLIFE ES VIDA EN EQUILIBRIO



02

Nuestra mirada

NATURALEZA + BIOLOGÍA

TAOLIFE nace de dos miradas que se encuentran.

**RUBÉN GUTIÉRREZ LACUNZA ·
NATURALEZA**

**Cómo se organiza la vida
a nuestro alrededor**

Tierra, huerta, animales, alimentos,
ciclos y relaciones entre seres vivos.
Una mirada práctica hacia cómo la
vida se organiza y se sostiene fuera de
nosotros.

**ANDREA D. IRIGOYEN ESLAVA ·
BIOLOGÍA**

**Cómo la vida se expresa
en nosotros**

Ritmos, fisiología, metabolismo,
cuerpo y relación con el entorno. Una
mirada hacia la vida dentro de
nosotros, la vida que somos.

**Dos personas aprendiendo a vivir en coherencia con la vida.
Dos miradas a una misma vida.**



03

Nuestra visión de la salud

CAMINO DE EQUILIBRIO

Entendemos la salud como camino y como equilibrio. No como perfección, ausencia de dificultad o una meta ideal que alcanzar.

Creemos en la salud como equilibrio interno, biológico, emocional y relacional; pero también equilibrio con la Naturaleza, el sol, los ciclos, la luz, el entorno y la forma en que vivimos cada día.

Por eso no entendemos la salud únicamente como el control de factores como la alimentación y el ejercicio. La entendemos como una relación viva y coherente entre cuerpo, mente, emociones, relaciones y Naturaleza.

La salud no se conquista. Se cultiva con reflexión, atención, conocimiento, presencia y decisiones coherentes.

LA SALUD NO SE CONQUISTA. SE CULTIVA.

SOL Y RITMOS



03

Nuestra visión de la salud

HABITAR EL CUERPO

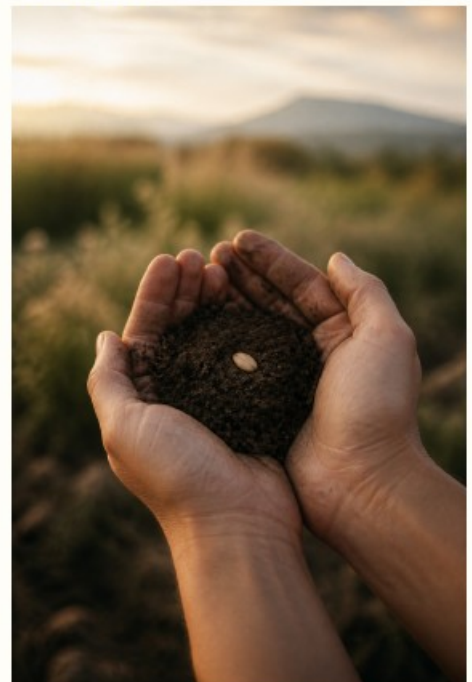
El cuerpo no es un objeto que haya que controlar. No es un proyecto que optimizar. No es algo contra lo que luchar.

Es nuestra casa, el hogar que habitamos.

Y habitarlo es sentirlo, conocerlo, escucharlo y comprenderlo. Desde ahí pueden nacer convicciones reales: decisiones que no nacen del miedo ni de una norma externa, sino de una relación más consciente con nosotros mismos.

No se trata de controlar el cuerpo. Se trata de volver a él.

TIERRA Y SEMILLA



04

Nuestra inspiración

FILOSOFÍA TAOÍSTA

El taoísmo inspira profundamente nuestra manera de comprender la vida.

Nos invita a observar sus ciclos, sus transformaciones y la relación entre fuerzas aparentemente opuestas. Nos recuerda que la vida es armonía y que a pesar de que cambia, siempre se adapta y encuentra nuevas formas de equilibrio.

WU WEI · NO FORZAR: No significa pasividad, significa actuar comprendiendo la naturaleza de aquello que tenemos delante. Dejar que la vida se haga.

YIN YANG · DUALIDAD COMPLEMENTARIA: Representa que las fuerzas opuestas e interdependientes de la vida (lo pasivo y lo activo, la oscuridad y la luz), lejos de luchar entre sí, se equilibran y contienen la semilla del contrario.

Observar antes de intervenir. Escuchar antes de imponer. Comprender antes de intentar corregir.

Una invitación a comprender la vida para aprender a caminar con ella.

LUNA Y CICLOS



05

Nuestro propósito

COMPRENDER Y DAR LUZ

Nos mueve la curiosidad por comprender la vida: cómo se organiza, cómo se expresa en nuestra Biología y cómo nos relacionamos con el entorno.

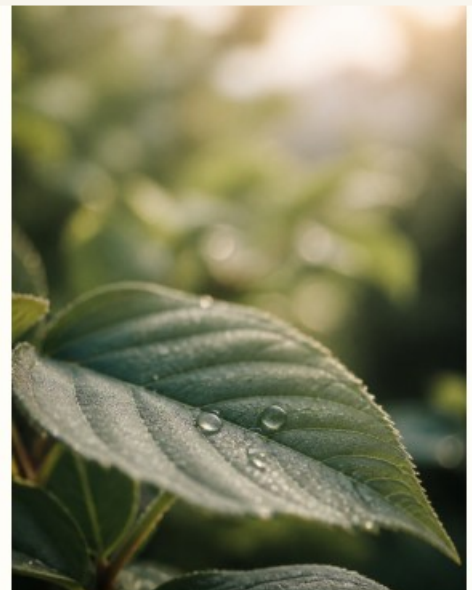
Pero no queremos comprender únicamente para saber.

QUEREMOS COMPRENDER PARA VIVIR Y NO SOBREVIVIR, PARA VIVIR EN COHERENCIA CON NUESTRA BIOLOGÍA Y NUESTRA NATURALEZA HUMANA.

Compartimos aquello que indagamos, observamos y vivimos para aportar luz a otras personas que también estén buscando los factores esenciales para poder vivir en salud.

No queremos decirte cuál es tu camino de salud. Queremos ofrecer conocimiento, preguntas, experiencias y herramientas que puedan ayudarte a comprenderte mejor y tomar tus propias decisiones.

**HONRA TU NATURALEZA
ENCUENTRA TU CAMINO DE SALUD**



06

Nuestros valores

HONESTIDAD

Compartimos una mirada sin exagerar ni ocultar sus límites.

HUMILDAD

No tenemos todas las respuestas; seguimos aprendiendo.

LIBERTAD

No imponemos un modelo de vida ni una única manera de estar bien.

COHERENCIA

Intentamos vivir aquello que comunicamos, con humanidad.

INDAGACIÓN

La curiosidad es el inicio: observar, comprender, probar y decidir.

NATURALIDAD

Recordamos que no estamos separados de la vida que nos rodea.



Firmeza para tener una voz propia. Humildad para no imponerla.

07

Nuestra aportación

CÓMO LLEVAMOS NUESTRA MIRADA AL MUNDO

CONOCIMIENTO

Estudiamos, indagamos y acercamos conocimiento sobre Biología, Naturaleza, salud y formas de vida.

EXPERIENCIA

Compartimos nuestra experiencia y evolución con respecto a la tierra, la huerta, la alimentación, nuestros hábitos, preguntas, aprendizajes y cambios de mirada.

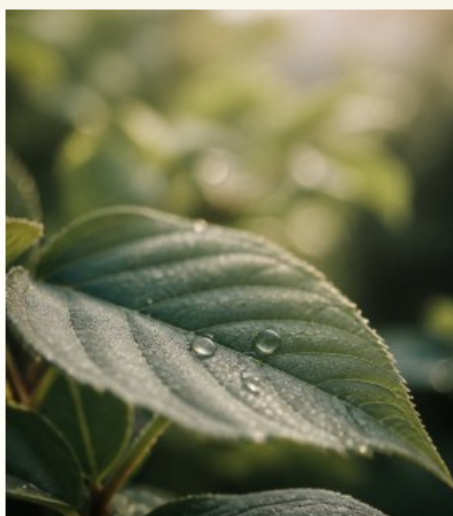
DOCUMENTACIÓN CON RAÍZ: FLORECER

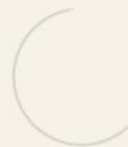
La expresión más profunda y reflexiva de nuestra mirada. Un espacio para explorar el cuerpo, la pertenencia, el equilibrio y el camino de salud.

HERRAMIENTAS Y PRODUCTOS

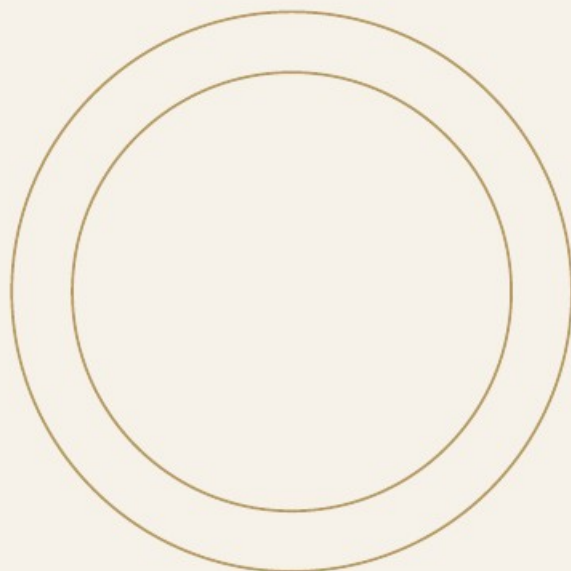
Desarrollamos complementos y herramientas para acompañar un camino más amplio, junto al conocimiento, los hábitos y la escucha del cuerpo.

CONOCIMIENTO CON RAÍZ





TAOLIFE



HONRA TU NATURALEZA

Y ENCUENTRA TU CAMINO DE SALUD

TAOLIFE • VIDA EN EQUILIBRIO

