



Políticas de Nuestros Servicios y Actividades

Al contratar cualquiera de nuestros servicios estás aceptando estas políticas. Por favor léelas con detenimiento.

Nuestro compromiso contigo. Te brindaremos la mejor calidad de atención, en apego a los principios éticos de nuestras profesiones, a la mejor evidencia científica disponible y a los lineamientos de buena práctica dentro del ámbito de la alimentación con atención plena.

Beneficios y garantías. Existe evidencia científica sustancial que respalda los beneficios de las prácticas que ofrecemos, y puedes encontrar más información al respecto en nuestra página web o en otras fuentes. Sin embargo, por favor ten en cuenta que eres una persona única y que tu camino de salud es también único. **No ofrecemos garantías con respecto a desenlaces**, puesto que aferrarnos a expectativas o posibles resultados puede obstaculizar el proceso de cultivar nuevos hábitos mentales y conductas y de promover crecimiento, curiosidad y creatividad. Puede también desconectarte de la experiencia de habitar tu cuerpo en este momento.

Compromisos que te pedimos honrar.

- **Respeto.** Si cometes un acto de falta de respeto, discriminación u ofensa con algún miembro de nuestro equipo o del grupo, si aplica, podremos poner fin a tu participación en el servicio o actividad, sin derecho a reembolso.
- **Confidencialidad.** Te comprometes a conservar estricta confidencialidad acerca de la identidad de los participantes en el grupo, si aplica, y las opiniones, comentarios y experiencias que se compartan durante el programa. Eres libre de compartir tu propia experiencia. Tus datos estarán protegidos de acuerdo con nuestro aviso de privacidad.
- **Derechos de autor y créditos.** Todo el material de nuestros talleres y servicios, incluyendo audios, videos, documentos PDF, presentaciones en power point, imágenes, contraseñas, está protegido por derechos de autor. Al adquirir un producto o participar en un programa te comprometes a no compartir dicho material con nadie. Si te gusta el programa y lo quieres compartir, invita a tus conocidos a que se registren y lo experimenten directamente.
- **Hacer el trabajo.** Además del espacio de la consulta o las sesiones del taller, comprometes a hacer las prácticas que forman parte del programa en el que participes el resto del tiempo.
- **Formalidad y puntualidad.**
 - Es tu responsabilidad presentarte a todas las sesiones agendadas de manera puntual, calculando un poco de tiempo extra para prepararte en caso de imprevistos. El tiempo de tolerancia para las sesiones individuales/grupales te será indicado por cada instructor cuando te registres o agendes alguna actividad.
 - Para los talleres, es esencial que asistas a todas las sesiones. La asistencia a la primera sesión de cualquier taller es obligatoria, y en caso de no asistir a esta primera sesión se dará por cancelada tu participación en el taller, sin



derecho a reembolso. En caso de no asistir a dos o más de las sesiones posteriores, será indispensable reponer las sesiones cubriendo el costo adicional indicado por la instructora del taller. De lo contrario, se dará por cancelada tu participación en el taller, sin derecho a reembolso.

- Todos los pagos deberán ser cubiertos en su totalidad antes de la actividad programada. Para los talleres, deberás realizar el depósito indicado al momento de inscribirte, y liquidar el monto restante una semana antes del inicio del taller. De tratarse de un retiro, deberás realizar el depósito indicado en el evento, y liquidar el monto total 30 días antes del evento. Los pagos pueden realizarse a través de depósito o transferencia interbancaria o por PayPal.
- En caso de acordar un plan de pagos, te comprometes a liquidar el monto total acordado, aún si decides no participar en la actividad o se pone fin a tu participación por alguno de los motivos antes descritos.

Ten en cuenta que nos abstendremos de insistirte en caso de consultas o sesiones perdidas, pagos omitidos u otros compromisos no honrados. Recibirás una notificación de parte de alguien del equipo. Si no te es posible responder dentro de las siguientes 48 horas nuestro acuerdo podrá darse por terminado.

- **Cancelaciones y reembolsos.**

- **Sesiones individuales.** Se ofrecerá cambio o reembolso para las sesiones canceladas con un mínimo de 72 horas de anticipación. Después de ese plazo no habrá cambios ni reembolsos.
- **Programas grupales y retiros:** No hay reembolsos.

Cupo mínimo y máximo para talleres. Por la naturaleza y el formato de nuestros talleres grupales, es necesario un mínimo de participantes para abrir cada grupo (definido por la facilitadora y publicado en la información de cada programa). En caso de que no se cuente con este número mínimo de participantes, se re-programará el taller. Si la nueva programación no se ajusta a tus horarios o necesidades, se te ofrecerá la opción de incorporarte a otro taller por comenzar o de bonificar el monto depositado para recibir consultas individuales. Si realizaste tu pago a través de PayPal, puedes optar también por un reembolso (el reembolso no aplica para pago por depósito o transferencia interbancaria).

Nuestros grupos son pequeños para facilitar el trabajo de introspección en un ambiente seguro. Si tienes interés en alguna de nuestras actividades pero ya no hay cupo, serás asignadx a una lista de espera, y se te notificará en caso de que se abra algún espacio por cancelación de otrx participante. Agradecemos tu paciencia y tu comprensión.

Consideraciones adicionales.

- Recomendamos en todos los casos agendar una consulta de valoración individual antes de elegir cualquier actividad grupal.
- Los talleres y retiros grupales no constituyen un programa de medicina, nutrición ni psicoterapia, y en ningún caso se considerarán un reemplazo de la atención individualizada ni constituirán una relación terapéutica.



MINDFUL EATING MÉXICO®
nutriendo tu vida con atención plena

- Trabajamos desde un enfoque neutral e incluyente con respecto al peso y Salud en Todas las Tallas. Esto quiere decir que en ningún caso promovemos la pérdida o control de peso como objetivo o medida de desenlace/éxito de ninguna de nuestras actividades o servicios.
- Honramos y valoramos la diversidad. Damos la bienvenida a nuestro espacio y prácticas a personas de todos los géneros, razas, capacidades, pesos y tallas.
- El estado de salud físico y psicológico de cada participante en talleres, retiros y otras actividades grupales es su responsabilidad individual. Lilia Graue Olmos y el equipo de Mindful Eating México® se deslindan de cualquier responsabilidad del mismo.

Nos reservamos el derecho de hacer modificaciones a estas políticas.

Al realizar tu registro a cualquiera de nuestros servicios aceptas estas políticas. Si sientes que tu motivación para contratar cualquiera de nuestros servicios surge de la experiencia de ser manipuladx, del miedo de perderte de algo, creencia de escasez, o crees que cualquier resistencia es “solo una excusa y significa que no lo quieres lo suficiente” por favor no te registres, no queremos participar en crear este tipo de experiencia para ti. Si tienes curiosidad de explorar tu ambivalencia en un contexto seguro, por favor agenda una consulta individual.