


# Service Menu

## Menú de servicios



 @balanceidealcr  
 @sheilabell.balanceideal

 sheiladbell.com  
 sheilabell.bi@gmail.com

 +(506) 8701 0592  
+(506) 2665 0111

# Balance Ideal Tai chi



## Clear Tai Chi Level One Program

Extensive curriculum covered in six months which prepares you for the certification test.

## Clear Internal Push Hands Instruction

The most efficient and fun way to improve all the skills needed for outstanding Tai chi, martial arts, and therapeutic skills regardless of your style or profession.

## Push Hands Meetup (Tui Shou)

Group encounters which allow the fun opportunity to refine your Push Hands skills in friendly competition against a variety of partners in short rotating pairings.

## Clear Tai Chi Intermediate Program

Once certified at level one, your skills will deepen, progress and expand in the Intermediate Program.

## Private Lesson

High level consultation for tai chi practitioners with specific focus, all styles welcome.

## Three Hour Workshop

Wide variety of topics available for groups of 6+. Interactive and effective.

## Qigong Healing Modality (Fa kung)

Millennial, rare, no-touch energy healing modality which targets the wei chi field and deeper layers to address blockages, pain, and chronic or acute conditions, as well as release.

## Balance Ideal Tai Chi Retreat

Three days, two nights with a small group focus for intensive practice of specific topics according to student levels and including the Cacao Communion Experience.



+ (506) 8701 0592  
[www.balanceidealtai chi.com](http://www.balanceidealtai chi.com)  
[www.clear tai chi.com](http://www.clear tai chi.com)

# Balance Ideal Tai chi

## Programa Clear Tai Chi Nivel Uno

Amplio plan de estudios cíclico de seis meses que te prepara para el examen de certificación.

## Instrucción en Clear Push Hands

La forma más eficaz y divertida de mejorar todas las habilidades necesarias para un Taichi, artes marciales y/o habilidades terapéuticas sobresalientes, independientemente de tu estilo o profesión.

## Encuentro de Empuje de Manos (Tui Shou)

Encuentros en grupo que te brindan la divertida oportunidad de perfeccionar tus habilidades de Empuje de Manos en competición amistosa contra una variedad de compañeros en breves emparejamientos rotativos.

## Programa Intermedio de Clear Tai Chi

Una vez certificado en el nivel uno, tus habilidades se profundizarán, progresarán y ampliarán en el Programa Intermedio.

## Clases Particulares

Consulta de alto nivel para practicantes de tai chi con un enfoque específico, todos los estilos son bienvenidos.

## Taller de tres horas

Amplia variedad de temas disponibles para grupos de más de 6 personas. Interactivo y eficaz.

## Modalidad Curativa Qigong (Fa kung)

Modalidad de sanación energética milenaria, poco vista y sin contacto, que se dirige al campo wei chi y otras capas energéticas más profundas para tratar bloqueos, dolor y afecciones crónicas o agudas, así como la liberación emocional.

## Retiro de Tai Chi Balance Ideal

Tres días, dos noches, con un enfoque particular para grupos exclusivos para la práctica intensiva de temas específicos según los niveles de los alumnos e incluyendo la Experiencia de Comunión del Cacao.



+ (506) 8701 0592  
[www.balanceidealtaichi.com](http://www.balanceidealtaichi.com)  
[www.clearaichi.com](http://www.clearaichi.com)



# Balance Ideal Health Coaching

## Guia de Estilo de Vida Saludable



*Integrated Nutrition Health Coaching*

Personalized counseling for lifestyle change to empower you.

### Health Solution Interview

One hour private consultation with the objective of defining lifestyle change goals.

#### **12 Session Individual Program, 6 months**

Six-month, individualized program for personal transformation exploring 12 aspects of your lifestyle according to your needs.

#### **12 Session Group program, 6 months or one year**

Lifestyle transformation program for small groups to support you as you develop a customized plan for achieving health goals.

*(Integrated Nutrition Health Coaching)*

Asesoramiento personalizado para un cambio de estilo de vida que te empodera.

### Entrevista Soluciones de Salud

Consulta privada de una hora con el objetivo de definir los objetivos de cambio de estilo de vida.

#### **Programa Individual de 12 sesiones, 6 meses**

Programa individualizado de seis meses para la transformación personal que explora 12 aspectos de tu estilo de vida según tus necesidades.

#### **Programa Grupal de 12 Sesiones, 6 meses o un año**

Programa de transformación del estilo de vida para grupos exclusivos, con el fin de apoyar cada uno mientras desarrollan un plan personalizado para alcanzar sus objetivos de salud.



+(506) 8701 0592  
sheiladbella.com



# Face Yoga Yoga Facial

3

*Facial Exercises to have your true self show on your face*

## **Balance Ideal Face Yoga Class Level Groups**

Four, weekly, one-hour, in person or online classes in a group of 4 to 8 people at the Novice, Aficionado, Devotee, or Advanced Level. Each level explores new poses, additional complexity, and components such as daily practice customization, asymmetry, skin care, lifestyle, emotional considerations.

## **Balance Ideal Face Yoga Private Consultation**

One hour in person or online private consultation for your area of focus. Discount for packages.

## **Three Hour Balance Ideal Face Yoga Workshop**

Small group, in person or online, interactive workshop for specific regions and topics, such as Jawline & Neck, Forehead, Eyes, Mouth & Lips, Nasolabial Folds, Cheeks, etc.

*Ejercicios faciales para que tu verdadero yo se muestre en tu rostro*

## **Grupos en Niveles de la Clase de Balance Ideal Yoga Facial**

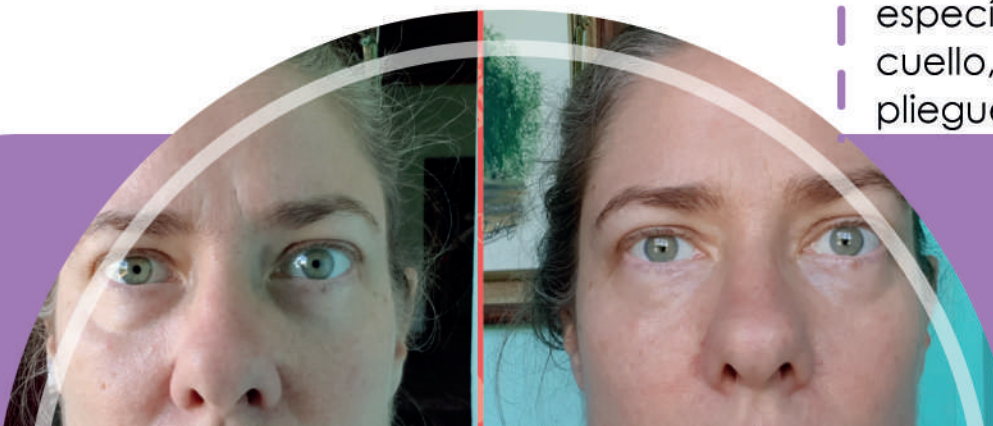
Cuatro clases semanales de una hora, presenciales o en línea, en un grupo de 4 a 8 personas, en los niveles Novato, Aficionado, Devoto o Avanzado. Cada nivel explora nuevas posturas, una complejidad adicional y componentes como la personalización de la práctica diaria, la asimetría, el cuidado de la piel, el estilo de vida y las consideraciones emocionales.

## **Consulta privada de Balance Ideal Yoga Facial**

Una hora de consulta privada en persona o en línea para tu área de interés. Descuento disponible para sesiones múltiples.

## **Taller de tres horas de Balance Ideal Yoga Facial**

Taller interactivo para grupos exclusivos, en persona o en línea, sobre regiones y temas específicos, como la línea de la mandíbula y el cuello, la frente, los ojos, la boca y los labios, los pliegues nasolabiales, las mejillas, etc.



+ (506) 8701 0592  
sheiladbell.com



# Essential Oils



## Private Consultation

One on one session to determine and understand the function of CPTG\* essential oils for wellbeing.

## Formulation of Blends or Customized Products

Often the outcome of a consultation, these customized formulations will address the specific challenge you bring to the conversation.

## Esencias506 Membership with dōTERRA

Discounts and incentives as well as community to support your empowered wellness journey.

## Essential Oils Introductory Course

12 session course to increase your effective use and understanding of CPTG\* essential oils.

## Oil Application for Homeostasis Session

Generalized or specific layering of oils to the spine and feet to regain equilibrium in body systems, 40 minutes.

## Oil Application for Homeostasis Program

Ten weeks of 40 min sessions to facilitate release of blockages causing systemic or longstanding conditions.

## Constant Energy Cascade Healing Session

One hour intensive session with oils and chi (fa kung) to initiate release of tension to allow accelerated healing.

## Constant Energy Cascade Healing Program

Ten weeks of one hour sessions of oils and chi energy emission (fa kung) to bring the body back to a state of homeostasis and flow, allowing accelerated progress through chronic conditions and supporting change in the body, mind, and spirit.

## Acupressure with Essential Oils

Targeted therapy combining tapping, aromatherapy, acupressure, and mantras which once learned can be utilized at home as a self-care ritual for supporting release and change.

## Esencias506 Retreat

Three days, two nights in Bijagua de Upala Costa Rica with a small group focus on applications of oils, a healthy lifestyle, and including the Cacao Communion Experience.

\*Certified Pure Therapeutic

Distribuidor  
Independiente  
dōTERRA 5622964



Esencias506



+ (506) 8701 0592  
sheiladbelle.com



# Aceites Esenciales

## Consulta Particular

Sesión individual para determinar y comprender la función de los aceites esenciales CPTG\* para su bienestar.

## Formulación de Mezclas o Productos Personalizados

A menudo el resultado de una consulta, estas formulaciones personalizadas abordarán el reto específico que traigas a la conversación.

## Afiliación a Esencias506 con dōTERRA

Descuentos e incentivos, así como una comunidad para apoyar tu viaje hacia el bienestar.

## Curso de Introducción a los Aceites Esenciales

Curso de 12 sesiones para aumentar tu uso efectivo y comprensión de los aceites esenciales CPTG\*.

## Sesión de Aplicación de Aceites para la Homeostasis

Estratificación generalizada o específica de aceites en la columna vertebral y los pies para recuperar el equilibrio de los sistemas corporales, 40 minutos.

## Programa de Aplicación de Aceites para la Homeostasis

Diez semanas de sesiones de 40 minutos para facilitar la liberación de bloqueos causantes de afecciones sistémicas o de larga duración.

## Sesión de Sanación en Cascada de Energía Constante

Sesión intensiva de una hora con aceites y emisión de chi (fa kung) para iniciar la liberación de tensiones y permitir una curación acelerada.

## Programa de Sanación en Cascada de Energía Constante

Diez semanas de sesiones de una hora de aceites y emisión de energía chi (fa kung) para devolver el cuerpo a un estado de homeostasis y flujo, permitiendo un progreso acelerado de las afecciones crónicas y apoyando el cambio en el cuerpo, la mente y el espíritu.

## Acupresión con Aceites Esenciales

Terapia dirigida que combina tapping, aromaterapia, acupresión y mantras que, una vez aprendidos, pueden utilizarse en casa como ritual de autocuidado para apoyar la liberación y el cambio.

## Retiro Esencias506

Tres días, dos noches en Bijagua de Upala Costa Rica con un pequeño grupo centrado en las aplicaciones de los aceites, un estilo de vida saludable, y se incluye la Experiencia de la Comunidad del Cacao.

\*Grado Terapéutico Puro Certificado



+(506) 8701 0592  
sheiladbelle.com

Distribuidor  
Independiente  
dōTERRA 5622964





## Signature Services

### Energize Your Body Program

Six month program which begins with bringing your body into a state of homeostasis from which we can activate change, while simultaneously developing a life plan for creating the changes you want for your best life.

### Trifecta Balance Healing Session

Two hour session with a three pronged approach to relax the body, boost energy and flow, and strategize lifestyle changes short term.

### Balance Solution Interview

One hour private session providing a focused solution to a particular issue you bring to discuss.

### Customized Balance Ideal Retreat

Three days, two nights with a small group focus according to specific personalized objectives of the group and including the Cacao Communion Experience.

### Constant Energy Cascade Healing Program

Ten weeks of one hour sessions of oils and chi energy emission (fa kung) to bring the body back to a state of homeostasis and flow, allowing accelerated progress through chronic conditions and supporting change in the body, mind, and spirit.

### Constant Energy Cascade Healing Session

One hour intensive session with essential oils and chi emission (fa kung) to initiate release of tension to allow accelerated healing.

### Cacao Communion Experience

Unique opportunity to reconnect with nature through the use of cacao in the place of its origin. Cacao was regarded as sacred to the indigenous people in Mesoamerica because of the properties experienced during this ceremony. Plan to spend the night, as we will gather around a campfire at nightfall to begin.

<https://sheiladbelle.com/>







## Servicios Exclusivos

### Programa Energiza Tu Cuerpo

Programa de seis meses que comienza llevando tu cuerpo a un estado de homeostasis a partir del cual podemos activar el cambio, a la vez que desarrollamos un plan de vida para crear los cambios que deseas para tu mejor vida.

### Sesión de Sanación Trifecta Balance

Sesión de dos horas con un enfoque triple para relajar el cuerpo, potenciar la energía y el flujo, y elaborar estrategias de cambios en el estilo de vida a corto plazo.

### Entrevista Solución Balance

Sesión particular de una hora que proporciona una solución enfocada a un tema concreto que traigas para tratar.

### Retiro Balance Ideal Personalizado

Tres días, dos noches con un enfoque de grupo exclusivo según los objetivos específicos personalizados del grupo e incluyendo la Experiencia de Comunión del Cacao.

### Programa de Sanación en Cascada de Energía Constante

Diez semanas de sesiones de una hora de aceites y emisión de energía chi (fa kung) para devolver al cuerpo a un estado de homeostasis y flujo, permitiendo un progreso acelerado de las afecciones crónicas y favoreciendo el cambio en el cuerpo, la mente y el espíritu.

### Sesión de Sanación en Cascada de Energía Constante

Sesión intensiva de una hora con aceites esenciales y emisión de chi (fa kung) para iniciar la liberación de tensiones y permitir una curación acelerada.

### Experiencia de Comunión del Cacao

Oportunidad única de reconectar con la naturaleza mediante el uso del cacao en el lugar de su origen. El cacao se considera sagrado para los pueblos indígenas de Mesoamérica por las propiedades que se experimentan durante esta ceremonia. Planea pasar la noche, ya que nos reuniremos alrededor de una hoguera al anochecer para comenzar.

<https://sheiladbelle.com/>



# Balance Ideal Cacao



## Cacao Communion Experience

Unique opportunity to reconnect with nature through the use of cacao in the place of its origin. Cacao was regarded as sacred to the indigenous people in Mesoamerica because of the properties experienced during this ceremony. Plan to spend the night, as we will gather around a campfire at nightfall to begin.

## Experiencia de Comunion del Cacao

Oportunidad única de reconectar con la naturaleza mediante el uso del cacao en el lugar de su origen. El cacao se considera sagrado para los pueblos indígenas de Mesoamérica por las propiedades que se experimentan durante esta ceremonia. Planea pasar la noche, ya que nos reunimos alrededor de una hoguera al anochecer para comenzar.

+(506) 8701 0592  
sheiladbelle.com

<https://www.catachocolate.com/>



# Balance Ideal Cacao

Prize-winning Cata Cacao 85% Very Dark Chocolate with Superfoods topped with In House Almond or Cashew Vegan White chocolate. Gluten Free and Vegan.

**Galangal Gala with lime & cayenne Pepper (Cashew White)**

Gala Galangal con lima y pimienta de cayena (Blanco de Marañón)



**Matcha Mania with lemon & lavender (Cashew White)**

Matcha Manía con limón y lavanda (Blanco de Marañón)



**Traditional Turmeric with Golden Milk, with black pepper, ginger, cardamom, cinnamon & cloves (Cashew White)**

Cúrcuma Cultural con leche dorada, pimienta negra, jengibre, cardamomo, canela y clavo (Blanco de Marañón)



## Rainbow Bars

El premiado Cata Cacao 85% Very Dark con superalimentos cubierto con Chocolate Blanco Vegano de Almendras o Marañón. Sin gluten y vegano

**Blueberry Bliss with lemongrass, wild orange, dried blueberries and toasted almonds (Almond White)**

Alegria de Arándanos con limoncillo, naranja silvestre, arándanos deshidratados y almendras tostadas (Blanco de Almendra)



**Cranberry Ceremony with cinnamon walnut & tangerine (Almond White)**

Ritual Roja con canela, nuez y mandarina (Blanco de Almendra)



**Great Ginger with wild orange (Almond White)**

Jengibre Genial con naranja silvestre (Blanco de Almendra)



+(506) 8701 0592

sheiladbell.com

<https://www.catachocolate.com/>

+ info:



# Skin Product List



**Happy Hands Moisturizing & Sanitizing Gel** - 70% alcohol, formulated with aloe vera, coconut oil, and vitamin E, this gel keeps you safe without drying your skin. The essential oils were selected to lift your spirits while eliminating viruses and bacteria.

**Balance Ideal Balm** - all ingredients in this skin food were produced by a living organism and minimally processed. Safe for every part of the body, protect from heat.

**Balm for Skin** - with lavender and rose this balm was developed for my face yoga students as a face moisturizer for our sessions together. Can be used anywhere on the body as well.

**Balm for Lips** - with lavender and peppermint, can also be used on any chapped area, cuticles, elbows, knees, heels, great for bug bites and headaches!

**Insect Repellent** - with citronella, lemongrass, lavender and peppermint, this formulation moisturizes while protecting from bug bites, as well as soothing bites you already have.

**Custom Balm** - Formulated for your needs after an essential oil private consultation.

**Summer Formula Deodorant**, Lavender & Tea Tree - made to stand up to the tropical heat, this baking soda based deodorant keeps you fresh without blocking the natural process of perspiration to cool your body.

**Custom Deodorant** - Personalized formulation available with signature oils, should always include tea tree. Sensitive skin options also available on request.

**Custom Roll-on or Dropper Bottle**- Single or mixed essential oils in fractionated coconut oil or other carrier oil formulated according to your needs. Convenient and portable for your daily use.



+ (506) 8701 0592  
sheiladbella.com



# Lista de productos para la piel

## **Gel Hidratante y Sanitizador Happy Hands -**

Con un 70% de alcohol, formulado con aloe vera, aceite de coco y vitamina E, este gel te mantiene a salvo sin resecar tu piel. Los aceites esenciales se seleccionaron para levantarte el ánimo a la vez que eliminan virus y bacterias.

**Bálsamo Balance Ideal** - todos los ingredientes de este alimento para la piel fueron producidos por un organismo vivo y mínimamente procesados. Seguro para todas las partes del cuerpo. Manténgalo fuera del calor.

**Bálsamo para la Piel** - con lavanda y rosa, este bálsamo se desarrolló para mis alumnos de yoga facial como hidratante facial para nuestras sesiones juntos. También se puede utilizar en cualquier parte del cuerpo.

**Bálsamo para los labios** - con lavanda y menta, también se puede utilizar en cualquier zona agrietada, cutículas, codos, rodillas, talones, estupendo para las picaduras de insectos y dolores de cabeza!

**Repelente de insectos** - con citronela, hierba limón, lavanda y menta piperita, esta formulación hidrata a la vez que protege de las picaduras de

insectos, además de calmar las picaduras que ya tengas.

**Bálsamo personalizado** - Formulado para tus necesidades tras una consulta privada de aceites esenciales.

**Desodorante Fórmula Verano**, Lavanda y Árbol del Té - Hecho para soportar el calor tropical, este desodorante a base de bicarbonato de sodio te mantiene fresco sin bloquear el proceso natural de transpiración para enfriar tu cuerpo.

**Desodorante personalizado** - Formulación personalizada disponible con aceites personalizados, siempre debe incluir árbol del té. También hay disponibles opciones para pieles sensibles.

**Roll-on o frasco gotero personalizados** - Aceites esenciales individuales o mezclados en aceite de coco fraccionado u otro aceite portador, formulados según tus necesidades. Práctico y portátil para tu uso diario.



+ (506) 8701 0592  
sheiladbell.com



## At the Farm En la Finca

- Cacao Communion Experience
- Balance Ideal Retreat
- Tai Chi Class Day Trip
- Overnight Stay with Private Lesson
- Day Trip with Private or Small Group Lesson

- Experiencia de Comunion del Cacao
- Retiro Balance Ideal
- Clase de Tai Chi de un Día
- Hospedaje con Clase Privada
- Excursión de un día con clase privada o en grupo exclusivo

<https://www.catachocolate.com/>



+ (506) 8701 0592  
[sheiladbelle.com](http://sheiladbelle.com)

## Online En línea



### **Balance Solution Interview Online**

90% of Balance Solution Interviews are online experiences.

### **Energize Your Body at Home Program**

All or part of the program can be done from home.

### **Constant Energy Cascade Healing at Home Session**

With your own essential oil kit at home, learn to apply oils and enjoy Distance Qigong Healing live with Sheila.

### **Ideal Expressions Face Yoga Online**

With proper lighting, Face Yoga Online is extremely effective, providing better feedback even than in-person classes!

### **Distance Qigong Healing (Fa Kung)**

Facilitated by a Zoom call or other live feed, Fa kung can be practiced beneficially at long distance even when two people have never met.

### **Entrevista Balance Solution En línea**

El 90% de las entrevistas Balance Solución son experiencias virtuales.

### **Programa Energiza Tu Cuerpo en Casa**

Todo o parte del programa se puede hacer desde casa.

### **Sesión de Sanación en Cascada de Energía Constante en Casa**

Con tu propio kit de aceites esenciales en casa, aprende a aplicar aceites y disfruta de la Curación Qigong a Distancia en directo con Sheila.

### **Yoga Facial Balance Ideal En línea**

Con la iluminación adecuada, el Yoga Facial virtual es extremadamente eficaz, ¡Puede proporcionar mejores resultados incluso que las clases presenciales!

### **Curación Qigong a Distancia (Fa Kung)**

Facilitado por una llamada Zoom u otra transmisión en directo, el Fa kung puede practicarse beneficiosamente a larga distancia, incluso cuando dos personas nunca se han conocido en persona.



+ (506) 8701 0592  
sheiladbell.com



# The Balance Ideal Philosophy

10

Sheila has experienced a lot of growth around overcoming limitations and has been eager to help people ever since she was a child. Her life in Costa Rica has played an important role in her story which is available in detail at [sheiladbella.com](http://sheiladbella.com)

The Signature Services detailed on this menu are a proprietary blend of her methods, and mirror her philosophy of becoming a fully integrated, balanced person. Her body of work is a reflection of the stages of her own development which she would now love to share with you on your own path to exceptional energy and health!

**Tai Chi:** Sheila started doing Qigong in 2003 with her husband, two children and a small group of friends. She was given permission to teach Qigong and Chuan in 2016. She began to study Clear Tai Chi in 2016 online and became a Clear Tai Chi Regional Organizer in 2020. She shares aspects of self-defense, health, mindfulness, and longevity during her Clear Tai Chi and Internal Push Hands classes, using *Chi Energy: Activation, Cultivation and Flow* by Richard E. Clear, Jr. as a text (which she also translated to Spanish) as well as offering Qigong energy emission sessions (fa kung) to support your own body's healing process. Balance Ideal Tai Chi is a Clear Tai Chi Member School.

**Health Coaching:** Sheila taught high school science classes for 15 years where she discovered her love for supporting her student's curiosity about their body and how to care for themselves for health, joy, and longevity. This led her to become a Certified Integrative Nutrition Health Coach with the Institute of Integrative Nutrition in 2016 to better assist people with systemic conditions to discover how to take charge of their own health through daily self-care.

**Face Yoga:** After discovering the relationship between inner joy, emotions, and the face, Sheila began training with Fumiko Takatsu in 2017 to become a Certified Face Yoga Method Instructor so she would be able to share this fun and fulfilling method with other people seeking to show their authentic self through their posture and expression.

**Essential Oils:** Sheila became curious about essential oils in 2005 while reading *Natural Choices for Women's Health* by Dr. Laurie Steelsmith. She has been studying and using them ever since. She joined Esencias506 and became an Independent Distributor of dōTERRA CPTG oils in 2018 after becoming acquainted with their superlative quality, sustainable sourcing, and social support practices. She uses oils for emotional and energy work as well as for their physical properties and is a certified AromaTouch oil application practitioner. She uses essential oils in her Balance Ideal products, including skin care, deodorant, hand sanitizer, and cacao superfood bars.

**Cacao:** Sheila's family and partners own a ten hectare cacao farm called Finca Experimental Cata in Bijagua de Upala, Alajuela, Costa Rica, with forested areas and three natural springs as well as a platform for Tai Chi practice and retreats. They have carefully developed a comprehensive process starting with seed selection for planting a nursery for cacao saplings, grafting and caring for new trees, stewardship of the remaining forest and the cacao polyculture plantation. The process continues through harvest, fermentation, drying, selecting, roasting, conching, and chocolate making, as well as chocolatier and retail endeavors! The Balance Ideal **Rainbow Bars** are a line of superfood bars building off the Cata Cacao prizewinning 85% Very Dark chocolate, which celebrate the benefits of cacao, superfood supplements and essential oils in delightful daily doses of indulgent health.

**Online:** In 2015 Sheila completed the Virtual Instructor Certificate Program from the Instructional Technology Group of Texas A&M University's College of Education and Human Development, making her highly qualified to provide excellent online instruction for your benefit.



# Filosofía de Balance Ideal

Sheila ha experimentado un gran crecimiento en torno a la superación de las limitaciones y, desde niña, ha sentido el deseo de ayudar a la gente. Su vida en Costa Rica ha desempeñado un papel importante en su historia, que se puede consultar en detalle en [sheiladbelle.com](http://sheiladbelle.com)

Los Servicios Exclusivos que se detallan en este menú son una mezcla propia de sus métodos y reflejan su filosofía de convertirse en una persona totalmente integrada y equilibrada. Su cuerpo de trabajo es un reflejo de las etapas de su propio desarrollo, que ahora le encantaría compartir contigo en tu propio camino hacia una energía y una salud excepcional.

**Tai Chi:** Sheila empezó a practicar Qigong en 2003 con su marido, sus dos hijos y un pequeño grupo de amigos. Obtuvo permiso para enseñar Qigong y Chuan en 2016. Empezó a estudiar Clear Tai Chi en 2016 por Internet y se convirtió en Organizadora Regional de Clear Tai Chi en 2020. Comparte aspectos de autodefensa, salud, mindfulness y longevidad durante sus clases de Tai Chi Claro y Empuje Interno de Manos, utilizando la Energía Chi: Activación, Cultivo y Flujo de Richard E. Clear, Jr. como texto (que también tradujo al español), además de ofrecer sesiones de emisión de energía Qigong (fa kung) para apoyar el proceso de curación de tu propio cuerpo. Balance Ideal Tai Chi es una Escuela Miembro de Clear Tai Chi.

**Guía de Estilo de Vida:** Sheila impartió clases de ciencias en secundaria durante 15 años, donde descubrió su amor por apoyar la curiosidad de sus alumnos sobre su cuerpo y sobre cómo cuidarse para tener salud, alegría y longevidad. Esto la llevó a convertirse en Entrenadora de Salud Certificada en Nutrición Integrada por el Institute of Integrated Nutrition en 2016 para ayudar mejor a las personas con afecciones sistémicas a descubrir cómo hacerse cargo de su propia salud a través del autocuidado diario.

**Yoga Facial:** Tras descubrir la relación entre la alegría interior, las emociones y el rostro, Sheila comenzó a formarse con Fumiko Takatsu en 2017 para convertirse en Instructora Certificada del Face Yoga Method, de modo que pudiera compartir este método divertido y satisfactorio con otras personas que buscan

mostrar su auténtico yo a través de su postura y expresión.

**Aceites Esenciales:** Sheila empezó a sentir curiosidad por los aceites esenciales en 2005, mientras leía "Natural Choices for Women 's Health", de la Dra. Laurie Steelsmith. Desde entonces los estudia y los utiliza. Se unió a Esencias506 y se convirtió en Distribuidora Independiente de los aceites dōTERRA CPTG en 2018, tras conocer su calidad superlativa, su abastecimiento sostenible y sus prácticas de apoyo social. Utiliza los aceites para el trabajo emocional y energético, así como por sus propiedades físicas, y está certificada como profesional de la aplicación de aceites AromaTouch. Utiliza aceites esenciales en sus productos Balance Ideal, que incluyen productos para el cuidado de la piel, desodorantes, desinfectantes de manos y barritas de superalimentos de cacao.

**Cacao:** La familia de Sheila y sus socios poseen una finca de cacao de diez hectáreas llamada Finca Experimental Cata en Bijagua de Upala, Alajuela, Costa Rica, con zonas boscosas y tres manantiales naturales, así como una plataforma para la práctica del Tai Chi y retiros. Han desarrollado cuidadosamente un proceso integral que comienza con la selección de semillas para plantar un vivero de brotes de cacao, el injerto y cuidado de los nuevos árboles, la administración del bosque restante y la plantación de policultivo de cacao. El proceso continúa con la cosecha, la fermentación, el secado, la selección, el tostado, el conchado y la elaboración del chocolate, ¡así como la chocolatería y la venta al por menor! Las Balance Ideal **Rainbow Bars** son una línea de barritas de superalimentos basadas en el premiado chocolate Cata Cacao 85% Very Dark, que celebran los beneficios del cacao, los suplementos de superalimentos y los aceites esenciales en deliciosas dosis diarias de salud indulgente.

**En línea:** En 2015 Sheila completó el Programa de Certificación de Instructora Virtual del Grupo de Tecnología de la Instrucción de la Facultad de Educación y Desarrollo Humano de la Universidad A&M de Texas, lo que la convierte en una persona altamente calificada para proporcionar una excelente instrucción en línea para tu beneficio.