



# PRIMER BOOT CAMP FOCUS

Mayo 2026.

**Tres días para construir tu vida**

**¡Hola!**

¿Qué tal estás? Nos alegra mucho saludarte y compartir contigo la ilusión por el primer Boot Camp Focus para estudiantes.

En las próximas páginas encontrarás todos los detalles de este Boot Camp. Léelas con atención y si tienes alguna pregunta, en **[infoprogramafocus@gmail.com](mailto:infoprogramafocus@gmail.com)** ó llamando al **630282629** os responderemos alegremente.

# | ¿EN QUÉ CONSISTE EL BOOTCAMP?

El Boot Camp Focus es mucho más que preparación para la Selectividad: es una experiencia intensiva que transforma cómo te ves a ti mismo y cómo enfrentas los retos. Durante tres días vivirás **mentorías de estudio** grupales, **masterclasses** y actividades que **entrenan tu mente**, tu **concentración** y tu confianza, además de reforzar tus conocimientos de las asignaturas para los días de la prueba. Conocerás a compañeros nuevos que comparten tus mismas metas y objetivos. En un entorno motivacional e inmejorable para llenar tu mochila de **energía** y **buenas vibraciones**.



# ¿QUÉ OS LLEVARÉIS DEL BOOT CAMP

- **Claridad mental** y **confianza** para afrontar la Selectividad con una mente más calmada, enfocada y segura.
- Herramientas prácticas para **gestionar** el **estrés**, las **emociones** y los **pensamientos** que sabotean vuestro rendimiento.
- **Conexiones reales** con otros estudiantes que comparten vuestras mismas dudas, miedos y metas.
- Una visión más amplia de vosotros mismos, **descubriendo** vuestro **potencial** y aprendiendo a creer en él.
- Una **experiencia transformadora** que os prepara no solo para un examen, sino para los retos de la vida que vienen después.



# ¿DÓNDE SERÁ?

## Albergue L'Ovella Negra

L'Ovella Negra es un lugar increíble que te ayuda a concentrarte y estudiar en un entorno natural... realmente mágico.

Partida Vinyals, 03760 Ondara, Alicante

## FECHAS Y HORAS

El BootCamp Focus tendrá lugar del jueves 14 al domingo 17 de mayo 2026. La llegada y recepción se realizará el jueves de 16h a 17h y la salida será el domingo antes de comer (a las 12h aprox.)

## PLAZAS Y HABITACIONES

Hay 18 plazas disponibles. Estas plazas se distribuyen en 3 habitaciones: Dos con 8 camas y otra con 4 camas. Las habitaciones tienen su propio cuarto de baño con ducha.



# COMIDAS

El precio incluye el régimen de pensión completa durante el Boot Camp (de jueves 17h a domingo 12h). Así, las comidas y las bebidas incluidas en el precio son las siguientes:

Jueves: Merienda y cena

Viernes: Desayuno, comida, cena

Sábado: Desayuno, comida y cena

Domingo: Desayuno

**\*No se darán bebidas alcohólicas durante el BootCamp bajo ningún concepto**

Si tienes alguna alergia, intolerancia o preferencia alimentaria, por favor, comunícanoslo.



# HABLEMOS DEL PRECIO...

## El precio incluye:

- Mentorías de estudio grupales.
- Actividades grupales
- Clases magistrales sobre mentalidad, inteligencia emocional, mindfulness y productividad.
- Atención a necesidades personales
- Pensión completa: (según lo especificado con anterioridad).
- Alojamiento

**PRECIO ESPECIAL 250€ (SI RESERVAS HASTA FINALES DE DICIEMBRE 2025)**

**PRECIO NORMAL 275€ (A PARTIR DE ENERO 2026)**

**CANCELACIÓN:** Se podrá cancelar la reserva hasta el 31 de marzo 2026. Siendo devuelto el importe completo de la misma.



# RESERVA DE PLAZA Y PAGO FRACCIONADO

**Reserva de plaza** y primer pago de 50€ (hasta el 23 de diciembre)

Para reservar tu plaza sólo es necesario seguir estos 2 pasos:

Escribe a **infoprogramafocus@gmail.com** ó por **WhatsApp al 630282629** indicándonos nombre y apellidos del estudiante y, padre ó madre, DNI, email y teléfono de contacto.

Abona 50€ antes del 23 de diciembre para hacer efectiva la reserva. Este sería el primero de los tres pagos. Cuando recibamos tus datos te remitiremos el número de la cuenta a la que hacer el ingreso.

## **Pagos siguientes**

**Segundo pago** (hasta el 31 de marzo 2026): 100€

**Último pago** (a la llegada al Boot Camp): 100€ en efectivo



# PROGRAMA COMPLETO

## **Jueves 14**

De 16:00 a 17:00 llegada y acomodación

De 17:00 a 18:30 bienvenida y presentación

De 19:00 a 20:30 actividad grupal

De 21:00 a 22:00 cena

A las 22:00 – 22:30 dormir

## **Viernes 15**

De 08:00 a 09:00 activación corporal

De 09:00 a 09:30 duchas

De 09:30 a 10:15 desayuno

De 10:30 a 12:30 estudio en equipo

De 12:30 a 13:00 descanso

De 13:00 a 14:00 clase Magistral

De 14:00 a 15:00 comida

De 15:00 a 16:00 descanso

De 16:00 a 18:00 estudio/exposiciones grupales

De 18:30 a 20:30 actividad/clase magistral

De 21:00 a 22:00 cena

A las 22:00 – 22:30 dormir



# PROGRAMA COMPLETO

## **Sábado 16**

De 08:00 a 09:00 activación corporal

De 09:00 a 09:30 duchas

De 09:30 a 10:15 desayuno

De 10:30 a 12:30 estudio en equipo

De 12:30 a 13:00 descanso

De 13:00 a 14:00 clase Magistral

De 14:00 a 15:00 comida

De 15:00 a 16:00 descanso

De 16:00 a 18:00 estudio/exposiciones grupales

De 18:30 a 20:30 actividad/Clase magistral

De 21:00 a 22:00 cena

A las 22:00 – 22:30 dormir

## **Domingo 17**

De 08:00 a 09:00 activación corporal

De 09:00 a 09:30 duchas

De 09:30 a 10:15 desayuno

De 10:00 a 12:00 actividad de cierre

A partir de las 12:00 salida



# CONOCENOS, EQUIPO FOCUS

**Emilio Monfort Higuera**, creador del Programa Focus. Líder de proyectos educativos, y apasionado de la mentalidad y el mindfulness. Enseñaré a los estudiantes a tener una mentalidad apropiada para los retos que tienen por delante. Y también, técnicas de relajación para mantener la calma y claridad.

**Alexandra Barragán**, coach experta en técnicas de gestión de tiempo y productividad. Se encargará de que los estudiantes puedan enfocarse en sus objetivos manteniendo un equilibrio entre las diferentes áreas de su vida.

**También**, contaremos con la presencia de un chef profesional encargado de todas las comidas. Y estamos a la espera de incorporar una tercera persona en el equipo encargada de los contenidos y técnicas de estudio para los estudiantes.



# NOS VEMOS EN EL BOOT CAMP...

**Gracias** por vuestro tiempo e interés. Esperamos que llegueís a tiempo de reservar una de las 18 plazas que tenemos disponibles para este primer Boot Camp Focus.

Nuestro mayor deseo es poder ayudar a todos los estudiantes a llevar una vida equilibrada y, a superar la prueba de la selectividad de manera calmada y satisfactoria.

Cualquier duda o pregunta no dudeís en contactarnos al **630282629** ó escribirnos a **[infoprogramafocus@gmail.com](mailto:infoprogramafocus@gmail.com)**

Muchas gracias, un abrazo grande,  
Equipo Focus.

