

TERAPIAS NATURALES

Masaje Ayurvédico Shirochampi

Masaje tradicional de la India que estimula y armoniza los puntos de energía de la cabeza, el cuello y la parte superior de la espalda liberando el estrés y la tensión acumuladas en forma de jaqueca, dolor de espalda, tensión ocular, dolor de cabeza, cuello y hombros. Se realiza en posición sentada y aceite tibio de sésamo que ayuda a calmar y reforzar el cerebro y el sistema nervioso.

Reequilibrio de Chakras

La reflexología holística concibe el cuerpo y la mente como un todo. A través de un delicado masaje en puntos reflejos específicos de los pies se activan los centros de energía del cuerpo reequilibrando los chakras y liberando a los órganos de los bloqueos energéticos que en nuestro día a día se traducen en desequilibrios emocionales y/o trastornos de las funciones orgánicas y viscerales. El tratamiento se combina con los efectos curativos de las gemas, aromaterapia y Reiki.



Reflexología Podal

Se basa en el masaje manual de puntos específicos de la planta del pie. Dichos puntos guardan relación directa con diferentes partes y órganos del cuerpo. Está indicada para cualquier patología crónica o aguda en niños, adolescentes, embarazadas y ancianos.

TARIFAS

Terapias Naturales: 30 min x 25 € / 60 min x 40 €

Pack Ayurvédico (Masaje Shirochampi+kansu): 90 min x 55 €

Pack Reequilibrio (Reequilibrio de chakras+Reiki): 90 min x 55 €

Clases para grupos (Mínimo 5 personas): 60 min x 10 € x persona

CLASES PARA GRUPOS

Chikung

Qi gong (Chi Kung) significa entrenamiento de la energía vital. Este juego de equilibrio dinámico entre los opuestos yin y yang busca reforzar el estado de salud en el cuerpo y lograr una adaptación natural y suave a los cambios internos y externos. El Chi Kung utilizado desde tiempos ancestrales para prevenir y tratar enfermedades, tiene sus fundamentos en la medicina china. La práctica se compone de ejercicios de respiración, meditación y la ejecución de suaves y sencillos movimientos que trabajan internamente los órganos, articulaciones, tendones, músculos y canales de energía.



Meditación

Clase que combina diferentes técnicas de control de la respiración, meditación y visualización. Ejercicios tan beneficiosos para el cuerpo como para la mente.



Taichi

El Taichi es un arte marcial con aplicaciones terapéuticas originario del imperio chino, y cuya práctica está relacionada con la consecución de un mayor equilibrio físico y psíquico. Respecto al nacimiento de esta disciplina, existen diferentes teorías sobre cómo se originó y evolucionó, ya que, tal y como sucede en otras técnicas milenarias, en la explicación de su origen se entremezclan mito, leyenda y realidad. Lo que sí se ha demostrado es la vinculación directa del Taichi con el Taoísmo, una religión oriental con más de 2.500 años de antigüedad y que tiene como objetivo principal la búsqueda del camino o Tao.

Pilates

Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental centrado en mejorar la flexibilidad y fuerza de todo el cuerpo sin incrementar su volumen utilizando una serie de movimientos controlados y atractivos tanto para la mente como para el cuerpo. Integra teorías occidentales y orientales, y relaciona la práctica de ejercicios específicos acompañados con técnicas de respiración.



Masaje Ayurvédico Kansu

Masaje original de la India que trabaja la planta de los pies utilizando el Kansu (cuenco alquímico compuesto de 5 metales). Con esta técnica se estimulan los puntos reflejos del cuerpo actuando positivamente sobre los órganos internos. Reconocida por el ayurveda por su aportación al bienestar general, sobretodo a nivel de sistema nervioso; así como por su capacidad de regularización de ciertas funciones hormonales.



Reiki

El Reiki es un sistema de sanación y reequilibrio bioenergético mediante la transmisión de la Energía Vital a través de diferentes técnicas, siendo la más conocida la imposición de manos. Cuando nuestro organismo está desequilibrado vibra a una frecuencia inarmónica y anómala que impide el desarrollo normal de las funciones celulares y el buen funcionamiento de nuestros sistemas, que pueden retomar a su estado óptimo realizando la aportación energética

