

## TERAPIAS

**-Quiromasaje:** Se trata de un conjunto de técnicas dirigidas a mitigar el dolor muscular, ya sea tipo tensional, de bloqueo energético o por falta de tono. Se realiza mediante fricciones, presiones, percusiones o estiramientos; dependiendo del problema a tratar y de la técnica utilizada.

Al trabajar sobre las tensiones musculares se ayuda a desbloquear, se mejora el drenaje de fluidos como la sangre y la linfa, optimizando el funcionamiento de los órganos con un efecto final de relajación o tonificación.

**-Masaje Holístico:** Masaje que busca el equilibrio del ser humano en todos sus aspectos, estimulando tanto su zona física, como energética, emocional, mental y espiritual. Reactiva el fluido energético proporcionando equilibrio, armonía, salud y bienestar general.

Elimina bloqueos emocionales y energéticos promoviendo un estado de tranquilidad y relación total.

Se utilizan distintas técnicas de masaje y aromaterapia.

### **-Masaje antiestrés**

**-Shiatsu:** Masaje oriental en el que se aplica presión con los dedos (digitopuntura) y palma de las manos además de movilizaciones y estiramientos.

El shiatsu actúa a nivel emocional, mental y físico para recuperar el equilibrio y la calma tan necesarios en la vida cotidiana.

Indicado en casos de estrés, insomnio, hipertensión, dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga...

**-Drenaje linfático manual (DLM):** Masaje suave que elimina el líquido retenido en el organismo. El drenaje ayuda a eliminar toxinas y a mantener en forma al sistema inmunitario. Está indicado en casos de celulitis, edemas, mala circulación, piernas cansadas, artritis, artrosis, fibromialgia...

**-Karite Ecotreatment:** Es un tratamiento exclusivo 100% natural que se realiza utilizando como base Manteca de Karité ecológica, se derrite y se mezcla con aceites esenciales testados con Kinesiología, se aplica sobre la piel con diversos aparatos de masaje de origen africano junto al uso de barritas de azufre de procedencia Argentina.

Los resultados no se quedan solo en el plano físico, donde se consiguen unos beneficios dérmicos extraordinarios, sino que al personalizarse con test de Kinesiología, junto a técnicas de osteopatía y quiromasaje, que se aplican con unas pulseras especiales de Jade Verda y Jaspe Rojo, conseguimos un estado de paz mental y emocional, incrementando el chi (energía).

**-Reflexología podal:** Presión en puntos concretos del pie donde se hallan reflejados los órganos y sistemas del organismo.

Esta terapia despierta los mecanismos de autocuración. Está indicada en casos de estrés, mala circulación, falta de vitalidad...

**-Metamórfico:** El masaje metamórfico es una técnica que tiene su origen en la reflexología podal. Durante el período de los nueve meses de gestación se establecen nuestras estructuras físicas, mentales y emocionales. La vida después del nacimiento tiene sus raíces y se asienta sobre este período prenatal. Es esta estructura temporal la que se libera con el masaje metamórfico, dejando fluir lo que realmente somos. El trabajo de la metamorfosis se manifiesta por una transformación en nuestra manera de ser y en nuestras actitudes hacia la vida.

### **-TERAPIA GESTALT**

-SI TIENES DIFICULTADES EN LAS RELACIONES

-SI TIENES DIFICULTADES PARA TOMAR DECISIONES

-SI TE SIENTES INCAPAZ DE DECIR QUE NO

-SI NO VES EL SENTIDO DE TU VIDA

-SI ACABAS DE SEPARARTE Y TE SIENTES DESORIENTADO/DESORIENTADA...

Y PARA CUALQUIER OTRA CIRCUNSTANCIA VITAL QUE TE IMPIDA VIVIR PLENAMENTE.

**-Flores de Bach:** Las Flores de Bach son una serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones.

Descubiertas en los años 30 por el Dr. Edward Bach Su teoría era que las enfermedades físicas tienen un origen emocional, y que si los conflictos emocionales subsisten por mucho tiempo, la enfermedad del cuerpo empieza a aparecer. Sin embargo, al restaurar el equilibrio emocional se resuelve la enfermedad física.

**-Reiki:** Técnica de energía sanadora japonesa, transmitida mediante la colocación de las manos en posiciones concretas del cuerpo cercanas a los chakras o centros de energía localizados principalmente en la columna vertebral. De esta forma se equilibran estos centros recuperando y manteniendo la salud física, mental y emocional.

Es un método natural inofensivo, sin contraindicaciones, compatibles con cualquier otro tipo de terapia o tratamiento. Se equilibra, restaura, perfecciona y cura el organismo creando un estado de armonía y bienestar general.

## **\_TALLERES CRECIMIENTO PERSONAL fines de semana**

### **ACTIVIDADES**

**-PILATES:** Forma de entrenamiento físico que dirige la atención a los músculos más profundos para lograr tonificar, moldear, relajar y alinear el cuerpo. Se consigue un mayor rendimiento deportivo, armonía y previene y ayuda a recuperarse de lesiones.

Según Pilates: "El primer requisito para lograr la felicidad es el dominio del propio cuerpo, independientemente de la edad, y a que si te sientes más ágil, fuerte y rebosante de vitalidad, tu vida será más plena"

**-TAI-CHI:** Se trata de un arte marcial interno desarrollado en la antigua China como medida de autodefensa y que con el tiempo se ha utilizado como ejercicio terapéutico. Consiste en una serie de movimientos suaves, lentos y constantes promoviendo bienestar y armonía entre el cuerpo, la mente y las emociones.

### **-LA DANZA**

La danza ha sido desde los primeros tiempos de la humanidad el lenguaje que el ser humano ha utilizado para expresar sus sentimientos y estados de ánimo más profundos.

Siendo además un método maravilloso para combatir el estrés, al mismo tiempo que fortaleces y ejercitas toda la musculatura, ya que para realizar las coreografías o ejercicios utilizamos todo el cuerpo, desde la cabeza a los pies, en sus más variadas técnicas. Ayudándonos a conocer y saber utilizar nuestro propio cuerpo sincronizando nuestros movimientos.

Y lo más importante es divertido y te carga de energía, eliminando así el decaimiento.

**.INICIACIÓN al BALLET CLÁSICO para NIÑOS:**Es una manera amena y divertida para los más pequeños de iniciarse en saber utilizar correctamente su cuerpo. Fortaleciendo su musculatura, sincronizando sus movimientos, evitando malos hábitos posturales, desarrollando su sentido musical ,creativo, rítmico y de disciplina. Preparándolo, en su base, para cualquier tipo de danza o deporte.

**.DANZA ESPAÑOLA:**En ella se estudian el Flamenco, la Escuela Bolera, Las Danzas regionales y la unión de todas ellas que es el Clásico Español o Danza Estilizada.

En si ,es uno de los tipos de Danza más completos que existen a nivel rítmico, técnico y de libertad de expresión.

Pero al mismo tiempo desde casi el principio de su estudio el alumno puede iniciar a hacer coreografías donde desarrollar su expresividad y poder divertirse, resultando ser un tipo de danza alegre y dinámica apropiada para cualquier edad

**. DANZA VIVA TERAPIA:** Aprende a bailar al mismo tiempo que liberas tus emociones

A Traves del movimiento,de los sentidos y de la música nuestro cuerpo experimenta y expresa todas las emociones.La danza es una manera sutil de comunicarse que no necesita de nadie mas,ni siquiera de nuestra mente,ya que por si solo nuestro cuerpo experimenta,siente y habla.Cuenta aquello que no somos capaces de ponerle palabras e incluso nos cuenta como estábamos.

Nos libera solo por el echo de movernos.

-TALLERES DANZA fines de semana