



 **KAIA YOGA Y TERAPIAS**
Horarios de las clases 2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8:00		Yoga Adultos		Yoga Adultos			
9:00							
10:00	Yoga Adultos	Yoga Adultos		Yoga Adultos	Meditación		
11:00	Yoga mamas y bebés	Yoga Abdominal Hipopresivo		Yoga Abdominal Hipopresivo	Yoga Embarazadas	Talleres y Cursos*	Talleres y Cursos*
12:00					Técnicas relajación		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	Yoga mamas y bebés	Yoga Abdominal Hipopresivo		Yoga Abdominal Hipopresivo	Yoga Abdominal Hipopresivo	Talleres y Cursos*	Talleres y Cursos*
19:00	Yoga embarazadas	Yoga Adultos	Yoga embarazadas	Yoga Adultos	Meditación		
20:00	Yoga Abdominal Hipopresivo		Yoga Abdominal Hipopresivo		Chi Kung		
21:00	Yoga Adultos		Yoga Adultos				

www.kaiaterapias.com
info@kaiaterapias.com
652167124

* Consultar programación de Talleres y Cursos.
- Los grupos son susceptibles de modificaciones.

www.kaiaterapias.com

 **PRECIOS Y DESCUENTOS**
Clases y sesiones individuales

Clases:
Clase grupal Individual 10 euros
Clase grupal 1 vez por semana 35 euros/mes
Clase grupal 2 veces por semana 50 euros/mes

Bonos Clases:
Clase grupal (3 meses) 1 vez por semana 90 euros/mes
Clase grupal (3 meses) 2 veces por semana 130 euros/mes

Terapias:
Terapia individual 55 minutos 40 euros

Bonos Terapias:
Terapia individual (4 sesiones) 140 euros

www.kaiaterapias.com
info@kaiaterapias.com
652167124

- La primera clase, de prueba, Gratis.
- Trae a un amigo y os hacemos un 20% de descuento.



KAIA YOGA Y TERAPIAS

Terapias Individuales

- * REIKI
- * MASAJE METAMÓRFICO
- * KINESIOLOGÍA
- * ESTUDIO NUTRICIONAL PERSONALIZADO
- * MASAJE DE REGENERACIÓN CELULAR
- * CÓDIGOS SOLARES
- * FRECUENCIA CUANTICA DE SANACIÓN
- * REGISTROS AKÁSICOS
- * SHIATSU
- * Olvidado Arte del Lavado de Pies
- * PSICOTERAPIA/RESILENCIA
- * COACHING
- * TERAPIA CRANEOSACRAL BIODINÁMICA
- * TOQUE CUÁNTICO
- * MASAJETAO
- * TERAPIA REGRESIVA

www.kaiaterapias.com
info@kaiaterapias.com
652167124

- * Trae a un amig@y disfruta del 2X1.
- * Sesiones individuales. Con Cita Previa.

CLASES Y ACTIVIDADES



YOGA ABDOMINAL HIPOPRESIVO

Recupera tu suelo pélvico y tu salud



El Yoga Abdominal Hipopresivo Combina los beneficios de Yoga a nivel Físico (Resistencia, flexibilidad, postura...); Mental (auto conocimiento, concentración, descanso...) y Emocional (Calma, bienestar, armonía...) con los beneficios del trabajo Abdominal Hipopresivo: Reduce la cintura, disminuye el dolor de espalda, previene hernias discales, trata y previene problemas urinarios y ginecológicos, mejora las relaciones sexuales.

CONTRAINDICACIONES: Embarazo y Hipertensión.

HORARIOS CLASES DE HIPOPRESIVOS:

Lunes a las 10:00 y 20:00 h.

Martes a las 18:00.

Miércoles a las 20:00 horas.

Jueves a las 11:00 y a las 18:00 horas.

Viernes a las 19:00 horas.

Precio: 35 euros/mes

KAIA Terapias
www.kaiaterapias.com
info@kaiaterapias.com
652167124

CLASES DE CHI KUN

Incrementa y equilibra tu energía vital



El Chi kung es una disciplina de cuatro mil años antigüedad de que combina movimientos lentos y suaves con concentración mental y respiración, con el objetivo de incrementar y equilibrar el flujo de la energía vital en el organismo. **Los ejercicios Chi Kung** son utilizados por la medicina tradicional china para la prevención y tratamiento de enfermedades. Puede ser realizado por personas de cualquier edad y condición física y está muy recomendado para personas de edad avanzada por la sencillez y facilidad de ejecución de los movimientos.

Clases de Chi kung

Vienes de 20:00 a 21:00

(reserva tu plaza)/ primera clase gratis.

Instructor: Máximo Moreno

KAIA Terapias
www.kaiaterapias.com
info@kaiaterapias.com
652167124

CLASES DE TAI CHI YANG

Haz circular tu energía



Tai Chi es un ejercicio para el cuidado de la salud del cuerpo y la mente a través de movimientos de origen marcial que se ejecutan lentamente, favoreciendo el desarrollo de la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio de los practicantes. Son muchos los estudios que demuestran los beneficios para la salud de este arte de origen chino.

El estilo Yang de Tai chi es el más practicado en el mundo. Sus movimientos abiertos y fluidos se suceden en una secuencia uniforme y suave que favorece la relajación muscular y la tranquilidad mental mientras se realiza un trabajo de generación y circulación de energía interna."

Imparte: Máximo Moreno.

Viernes a las 19:00 horas.

Precio: 40 euros/mes

KAIA Terapias
www.kaiaterapias.com
info@kaiaterapias.com
652167124

SOBRE OTRAS TERAPIAS



TERAPIA REGRESIVA

Transforma tus bloqueos en posibilidades y autoconocimiento



la Terapia Regresiva consiste en ayudar a la persona a conseguir un estado alterado de consciencia mediante una relajación profunda, gracias al cual accede a memorias ancestrales y revive situaciones enterradas en su mente. Se pueden revivir situaciones de la vida actual o de vidas pasadas con el objetivo de ir al origen de un problema y sanarlo completamente a todos los niveles obteniendo resultados rápidos y efectivos.

Con la Terapia Regresiva se tratan problemas físicos, mentales, emocionales... Ansiedad, estrés, depresión, fobias, ataques de pánico, relaciones conflictivas...

Precio: 50 euros/Sesión

Sesiones individuales

KAIA Terapias

www.kaiaterapias.com

info@kaiaterapias.com

652167124



PSICOLOGÍA Y RESILENCIA

Terapia psicológica adaptada a tus necesidades



PARA

- * Conocerse y aceptarse mejor a uno mismo
- * Mejorar tu relación con los demás
- * Conseguir cambios en tu vida
- * Descubrir tus fortalezas
- * Afrontar la toma de decisiones
- * Superar tus miedos
- * Ser el protagonista de tu vida

CON

- * Ejercicios prácticos
- * Recomendación y soporte de material (libros, películas, series, vídeos...)
- * Acompañamiento personalizado

"La Resiliencia es el arte de navegar en los torrentes, el arte de metamorfosear el dolor para darle sentido; la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma".

Boris Cyrulnik (Considerado el padre del concepto)

Cristina Calle. Psicóloga.

Precio: 40 euros/ Sesión individual 50 min

KAIA Terapias

www.kaiaterapias.com

info@kaiaterapias.com

652167124



El masaje Tao, facilita y restablece el libre flujo de la energía vital, el Qi, en todo el cuerpo proporcionando salud, la profunda relajación y el bienestar a quien la recibe. Este masaje alterna movimientos sutiles con otros firmes y envolventes para reactivar el flujo de energía.

Este trabajo corporal ejerce su acción sobre músculos, tendones, ligamentos y a su vez, sobre la parte energética. El masaje Tao genera cambios sutiles pero poderosos en la energía vital de una persona así como una renovada y revitalizada capacidad para afrontar el estrés.

Se observará un inmediato incremento de la resistencia física y una clara revitalización del ánimo.

KAIA Terapias
www.kaiaterapias.com
info@kaiaterapias.com
652167124

Sesiones individuales
Con Cita previa

Servicios Especiales

Servicio gratuito de biblioteca para nuestros clientes. Tenemos más de 225 libros en papel y otros 88 en formato digital relacionados con la salud física, mental, emocional y espiritual a tu disposición. Consulta nuestros listados.

