



INSTITUTO DE MEDICINA INTEGRATIVA

YOGA, MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

Clases en grupos reducidos con atención cercana y personalizada.
Un espacio seguro donde conectar con tu cuerpo y cultivar el bienestar físico, mental y emocional.

YOGA TERAPÉUTICO Y MOVIMIENTO CONSCIENTE.

Prácticas diseñadas para mejorar la movilidad, la flexibilidad, aliviar tensiones y acompañar procesos de salud. El yoga se convierte aquí en una herramienta terapéutica de consciencia corporal, respiración y restauración integral.

Aforo máximo de 6 personas.

SILLA y RESPIRO.
Yoga terapéutico en silla.

Yoga adaptado con el soporte de la silla para personas con movilidad reducida, dolencias crónicas, edad avanzada o quienes buscan moverse de manera segura. Mejora la movilidad, la respiración y el bienestar general desde la sencillez, la presencia y el acompañamiento respetuoso.

PAUSA y CUIDADO.
Yoga restaurativo en esterilla.

Posturas sostenidas, respiración profunda y relajación guiada. Una invitación a descansar de forma consciente, restaurar la energía, regular el sistema nervioso y aliviar tensiones físicas y mentales. Ideal para personas con dolencias, estrés o quienes buscan un autocuidado profundo y reparador.

VUELVE A TI.
Yoga para el bienestar emocional y la regulación del sistema nervioso.

Un espacio seguro donde el cuerpo se convierte en refugio y ancla. A través del movimiento suave, la respiración consciente y prácticas diseñadas para regular el sistema nervioso, cultivamos presencia, calma y conexión. Pensado para quienes transitan procesos de ansiedad, estrés, trauma, duelos, depresión u otros desafíos emocionales.

FUERZA SUAVE.
Yoga oncológico integral.

Un espacio de movimiento adaptado y respiración consciente para personas en proceso oncológico. Posturas suaves y seguras que fortalecen, mejoran la movilidad y sostienen el cuerpo con amabilidad. Una práctica que alivia tensiones, equilibra, revitaliza y cultiva la fuerza que nace del autocuidado, la presencia y la escucha.

ABRAZO ROSA.
Yoga y cáncer de mama.

Espacio íntimo y seguro para mujeres que atraviesan o han atravesado cáncer de mama. Movimiento suave, trabajo postural específico, respiración y relajación, pensado para ampliar el rango de movimiento, favorecer el descanso, reducir la ansiedad y aliviar molestias postquirúrgicas. Reconstruye la relación con el cuerpo desde la ternura, la escucha y la resiliencia.

FLUIR CONSCIENTE.
Movimiento, respiración y presencia.

Práctica de movimiento fluido guiada por la respiración y la escucha interna. Con secuencias suaves y dinámicas cultivamos fuerza, flexibilidad y equilibrio desde el cuidado y la consciencia corporal. El cuerpo se mueve al ritmo del aliento, creando un espacio de libertad, energía y autocuidado.

NIDRA y REGENERACIÓN.
Yoga Nidra.

Práctica guiada de descanso profundo y restauración del sistema nervioso. A través de una meditación guiada en reposo consciente, accedemos a estados entre la vigilia y el sueño que permiten liberar tensiones, reducir el estrés y recuperar la energía vital.

MINDFULNESS Y MEDITACIÓN.

Espacio diseñado para entrenar la atención, reducir el estrés y regular las emociones. Técnicas de respiración, escaneo corporal, meditación activa y fundamentos de neurociencia aplicados al bienestar mental y emocional.

Aforo máximo de 9 personas.

MENTE CLARA.
Mindfulness y neurociencia.

Entrenamiento de la atención y la consciencia plena desde un enfoque basado en la neurociencia. Aprende a regular el estrés, gestionar los pensamientos y mejorar la concentración combinando la práctica meditativa con comprensión científica de cómo funciona tu mente, para quienes buscan comprenderla, sentirla y entrenarla desde la evidencia y la experiencia.

SILENCIO y PRESENCIA.
Meditación y consciencia corporal.

Espacio de meditación guiada y consciencia corporal. A través de técnicas de respiración, escaneo corporal y sensorial, atención plena y escucha interna, cultivamos un estado de calma, claridad y conexión profunda con el cuerpo y el presente. Explora el cuerpo como ancla y guía hacia una mente más presente y calmada.

BONOS Y HORARIOS

YOGA TERAPÉUTICO Y MOVIMIENTO CONSCIENTE - 60 minutos:

Bono 4 sesiones. Presencial 60 € - Online 50 €
Bono 8 sesiones. Presencial 110 € - Online 90 €
Sesión suelta. Presencial 18 € - Online 16 €
Sesión particular. Presencial 60 € - Online 55 €

Máximo 6 personas por grupo garantizando un acompañamiento cercano, seguro y adaptado a las necesidades de cada persona. *Todas las sesiones incluyen el material de la práctica.*

MINDFULNESS Y MEDITACIÓN - 45 minutos:

Bono 4 sesiones. Presencial 39 € - Online 33 €
Bono 8 sesiones. Presencial 69 € - Online 53 €
Sesión suelta. Presencial 14 € - Online 12 €
Sesión particular. Presencial 50 € - Online 45 €

Máximo 9 personas por grupo garantizando un acompañamiento cercano, seguro y adaptado a las necesidades de cada persona. *Todas las sesiones incluyen el material de la práctica.*

BONO BIENESTAR INTEGRAL

Bono 4 sesiones de Yoga + 4 sesiones de Mindfulness y Meditación. Presencial 95 € - Online 80 €

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:30 - 10:30				FUERZA SUAVE Yoga Oncológico Integral.	VUELVE A TI Yoga para el Bienestar Emocional.
10:30 - 11:30	ABRAZO ROSA Yoga y cáncer de mama.	FUERZA SUAVE Yoga Oncológico Integral.		PAUSA Y CUIDADO Yoga Restaurativo en esterilla.	SILLA Y RESPIRO Yoga Terapéutico en silla.
11:30 - 12:30		SILENCIO Y PRESENCIA Meditación y Consciencia corpor...			
18:30 - 19:30		SILLA Y RESPIRO Yoga Terapéutico en silla.	ABRAZO ROSA Yoga y cáncer de mama.		
19:00 - 20:00			MENTE CLARA Mindfulness y Neurociencia.		
19:30 - 20:30		FLUIR CONSCIENTE Movimiento, respiración y presencia.		NIDRA Y REGENERACIÓN Yoga Nidra.	