

Programa Flow



Este programa es una invitación a reconectar con el movimiento, la respiración y la presencia. Ofrece una inmersión en la práctica del yoga para recuperar la fluidez, la fuerza interior y la claridad mental. Con un ritmo constante pero estructurado, ayuda a liberar tensiones, fortalecer el cuerpo y calmar la mente. Accesible para todos, brinda un espacio-tiempo para realinearse en profundidad, en un entorno tranquilo e inspirador. Una pausa comprometida para reactivar la energía desde el interior.

Beneficios

Relajación del sistema nervioso
Reconexión con el cuerpo y la respiración
Liberación de tensiones físicas y mentales
Fortalecimiento progresivo e integral del cuerpo
Mejora de la flexibilidad, la postura y el equilibrio

Actividades

- 4 sesiones variadas de yoga al día
- Despertar del cuerpo
- Dinámico
- Estiramiento

Tratamientos

- Circuito de hidroterapia
- Masaje relajante - Deep Tissue
- Tratamiento facial y masaje craneal

