

# Programa Pulse

Pensado para volver a poner el cuerpo en movimiento de manera consciente, estable y dinámica. Este programa te invita, a través de una práctica regular de Pilates, a recuperar la fuerza, la postura y la fluidez, mientras se trabaja la movilidad y el arraigo. Cada día se convierte en un espacio de exploración física para tonificar en profundidad, liberar tensiones y despertar la energía vital. Accesible para todos, en un entorno estructurado que permite fortalecer las bases, afinar la percepción corporal y recuperar una vitalidad estable y duradera.

## Beneficios

Mayor movilidad y fluidez  
Recentrado físico y mental  
Conciencia corporal y coordinación  
Mejora de la postura y la estabilidad  
Liberación de tensiones y zonas rígidas  
Fortalecimiento muscular profundo y equilibrado

## Actividades

- 3 sesiones de Pilates al día
  - Pilates mat
  - Movilidad
  - Estiramientos
- Sesiones de yoga por la mañana y por la tarde

## Tratamientos

- Circuito de hidroterapia
- Masaje con piedras calientes
- Tratamiento facial y masaje craneal

