

Catálogo de servicios para particulares Año 2016



Despierta y Entrena

www.despiertayentrena.com

668 886 706 // 657 998 645

info@despiertayentrena.com



¡Bienvenid@ a **Despierta y Entrena**! Estamos orgullosos de poder ofrecerte la propuesta de deporte y bienestar más completa que vas a encontrar en Madrid.

Despierta

Despierta tus sentidos, tu inteligencia emocional, tu inteligencia corporal, tu creatividad, tus músculos, tu relajación, tu paz interior, tu energía vital, tu bienestar.

Cuídate con nuestras terapias, concóctete mejor, ¡siéntete bien!

Entrena

Entrena tu cuerpo y tu mente, tus músculos y tu cerebro, para alcanzar los objetivos físicos y de salud que te has propuesto: sé más fuerte, más veloz, más ágil, más flexible.

¡Entrena con nosotros y alcanza tus objetivos!

Déjanos acompañarte en este viaje de crecimiento personal, en el que nosotros también aprendemos gracias a ti.

Un abrazo,



Efraín & Laura



Masaje reductor-reafirmante (45 minutos)

Es un **complemento a una dieta equilibrada y al ejercicio**. El masaje permite remover y eliminar grasa, gracias a unos movimientos especiales y rápidos que logran generar calor. Se puede aplicar a cualquier parte del cuerpo, y se puede lograr una **reducción de hasta 10 centímetros en solo 5 sesiones**.



Importante: consulta a tu dermatólogo si crees que puedes tener alergia a cremas o productos para la piel necesarios para un tratamiento de este tipo.

Precio: 30 €

Masaje de recuperación (45 minutos)

Este masaje está indicado para dar un **descanso a la musculatura después de largas jornadas de trabajo o competiciones deportivas**. Se realiza una descarga muscular mediante un masaje profundo que favorece la circulación y facilita la llegada de nutrientes a las fibras, a la vez que acelera la eliminación de las sustancias causantes de la fatiga muscular.



Importante: consulta a tu dermatólogo si crees que puedes tener alergia a cremas o productos para la piel necesarios para un tratamiento de este tipo.

Precio: 25 €



Masaje relajante (45 minutos)

Respira hondo, cierra los ojos y **olvídate de la tensión y el estrés**. El objetivo de este masaje es ayudarte a alcanzar **un estado de completa tranquilidad**, por lo que está especialmente indicado ante signos de estrés y contracturas musculares. Gracias a unos movimientos específicos, **favorece la circulación**, calma los nervios y ayuda a despejar la mente. Se puede aplicar en una zona localizada o en todo el cuerpo.



Importante: consulta a tu dermatólogo si crees que puedes tener alergia a cremas o productos para la piel necesarios para un tratamiento de este tipo.

Precio: 25 €

Reiki (60 minutos)

Déjate llevar por una **energía sanadora** que se transmite a través de las manos en una atmósfera de relajación y descanso. El reiki, **reconocido por la OMS como terapia complementaria**, te ayudará a reconectar con tu yo interior, aliviará el dolor en zonas



localizadas y te permitirá encontrar la calma ante situaciones de ansiedad. Combinamos reiki usui, reiki egipcio, digitopuntura y técnicas de respiración y relajación para que experimentes una plena sensación de bienestar.

Precio: 30 €



Reflexología podal (30 minutos)

Los pies son la puerta de acceso al resto del cuerpo, ya que **en ellos se reflejan nuestros órganos, nuestros sentidos, nuestras articulaciones...** Las tensiones que se acumulan a lo largo del día se pueden liberar gracias a este interesante



tratamiento que es también una buena herramienta para mejorar la salud del resto del cuerpo. Ponte en nuestras manos para relajarte por completo, olvidarte de tus contracturas en los pies y mejorar tu salud general. ¡Sentirás gran alivio y te irás con una gran sonrisa!

Precio: 20 €

Reflexología completa (60 minutos)

Si los pies son la puerta de acceso al resto del cuerpo, en las manos también se encuentran reflejadas las distintas áreas de nuestro cuerpo. Además, con ellas **ponemos en marcha todas las acciones de la vida cotidiana:** desde las más rutinarias hasta las más creativas. La reflexología



completa supone una increíble experiencia de autodescubrimiento y relajación, ya que **las técnicas de masaje propias de la reflexología se aplican tanto a los pies como a las manos,** buscando una liberación general del estrés y un reencuentro con el bienestar.

Precio: 27 €



Reiki + reflexología de manos (30 minutos)

Imagina juntar los beneficios de la reflexología de manos con el inmenso bienestar del reiki. Un tratamiento específico para cuidar la parte más “maltratada” del cuerpo, las manos que utilizas para todas las acciones de tu vida cotidiana.



Desconecta y déjate llevar en una sesión que relajará la musculatura de tus manos y te invitará a reflexionar sobre las extremidades como forma de conectar con tu yo más creativo y proactivo: las manos también necesitan descansar, relajarse y crear (¡no solo trabajar!)

Precio: 20 €

Terapia a 4 manos (45 minutos)

No hay dos sesiones iguales. En el tratamiento estrella de Despierta y Entrena, ponemos a tu disposición nuestros conocimientos de reiki, reflexología y quiromasaje para que recibas el cuidado que necesitas en cada sesión. Dos personas a tu



servicio buscando la relajación total, y el bienestar más pleno mediante la eliminación de contracturas, el cuidado de los pies y de las manos y la armonización de tu energía interior. Una experiencia única y envolvente para despertar todos tus sentidos. ¡Seguro que repetirás!

Importante: consulta a tu dermatólogo si crees que puedes tener alergia a cremas o productos para la piel necesarios para un tratamiento de este tipo.

Precio: 35 €



Coaching, mentoring, PNL, Inteligencia emocional (45-60 minutos)

¿Cuántas veces en la vida nos enfrentamos a problemas que no sabemos resolver? ¿Cuántas veces **desearíamos tener más recursos** para solucionarlos, o al menos para buscar nuevos enfoques? Nuestra propuesta de asesoramiento (*mentoring*) se basa principalmente en la



puesta en práctica de **numerosas técnicas basadas en tus habilidades**. Puede que no seas consciente de ello, pero dentro de ti se esconde un auténtico potencial para el éxito y la abundancia. Solo necesitas activarlo mediante estrategias de creatividad, inteligencia emocional y programación neurolingüística (PNL). **Para el ámbito personal, profesional, familiar y de pareja**. Y si quieres darle un vuelco a radical a tu vida, prueba **nuestro servicio de coaching**, en el que te ofrecemos la primera sesión gratis. ¡Toma las riendas de tu vida!

Precio: 30 €

Reeducación postural y propiocepción (30 minutos)

¿Pasas muchas horas delante del ordenador? ¿Se te cargan los músculos de la espalda con demasiada frecuencia? ¿Caminas encorvad@ sin darte cuenta? ¿O necesitas recuperar agilidad después de una lesión deportiva? Trabajamos



con **ejercicios de propiocepción, entrenamiento funcional, Pilates y conciencia corporal** para ayudarte a cambiar tu postura en todos los ámbitos de tu vida y **prevenir lesiones o dolores crónicos**.

Precio: 18 €



Entrenamiento personal (60 minutos)

¿Quieres perder peso? ¿Ganarlo? ¿Ser más fuerte o más flexible? ¿Mejorar tu condición física general? ¿Mantenerte en forma? ¿Definir tus músculos? Cada persona es totalmente distinta de las demás, y por eso **diseñamos sesiones de**



entrenamiento personal que se adaptan a tus necesidades, a tus puntos fuertes y a tus limitaciones. Además, recibirás tablas de ejercicios para realizar por tu cuenta y haremos seguimiento de tu progreso. ¡Entrena con nosotros y alcanza tus objetivos!

Precio: 25 €

Entrenamiento por parejas (60 minutos)

Entrenar es divertido y gratificante, y mejora tu salud general. Pero **entrenar con alguien más es aún más divertido:** puedes compartir tu tiempo de deporte con tu pareja, con un amigo o familiar, y multiplicar el entusiasmo y la diversión. Al realizar



los ejercicios acompañad@, **sentirás la motivación extra de superarte y progresar junto a alguien cercano a ti.** También podréis practicar por vuestra cuenta, en vuestro tiempo libre, los ejercicios que os enseñemos.

Consejo Despierta y Entrena: ¡os proponemos que os retéis entre vosotros para motivaros aún más!

Precio: 40 €



Pilates (60 minutos)

El método Pilates, al principio creado con el nombre de "contrología" ("ciencia del control"), se basa en una serie de interesantes principios que se pueden aplicar a todo tipo de disciplinas e incluso a la vida diaria. Además, consta de unos ejercicios de dificultad progresiva con los que reeducarás a tu cuerpo, mejorarás tu postura corporal, **aliviarás dolores de espalda**, acelerarás la recuperación de lesiones y harás increíbles progresos en tu flexibilidad y en la fuerza de tu *core* (faja abdolumbar). ¿A qué esperas para probarlo?



Precio: 25 €

**"En 10 sesiones, sentirás la diferencia.
En 20 sesiones, verás la diferencia.
En 30 sesiones, tendrás un cuerpo totalmente nuevo"
(Joseph Pilates)**

Pilates por parejas (60 minutos)

Para progresar mucho más rápido en Pilates, es recomendable practicar a diario ejercicios de flexibilidad y fuerza. Muchos de ellos se realizan mejor con apoyo de otra persona. Por eso, entrenar con tu pareja, con un amigo o compañero no solo es más divertido, sino que os ayuda a



poneros **en forma más rápidamente** y os permite aprender técnicas que luego podéis practicar en vuestro tiempo libre para ayudaros mutuamente.

Precio: 40 €



Entrenamiento en piscina (45 minutos)

¿Te gusta nadar?
¿Necesitas relajarte en la piscina? ¿Quieres **prepararte para una prueba acuática, un aquatlon o un triatlón?** Con nuestras sesiones de piscina aprenderás a controlar tu



respiración y tu postura en el agua, mejorarás la técnica de nado, **perfeccionarás tu estilo** y progresarás en fuerza, velocidad y resistencia.

Importante: si no dispones de piscina en tu urbanización, el entrenamiento se realizará en un centro público municipal de Madrid. El precio de tu entrada al recinto no está incluido en el precio del entrenamiento.

Precio: 30 €

Clases de voleibol (60 minutos)

¿Te gustan los deportes de equipo? ¿Disfrutas saltando y quieres participar en un auténtico reto para tu coordinación y tu agilidad? ¡Prueba el voleibol! Te enseñamos los fundamentos, te ayudamos a mejorar tu técnica y te entrenamos para fortalecer tus músculos y articulaciones. Mejorarás visiblemente tu postura en el juego, así como tus reflejos, tu agilidad, tu coordinación, tu fuerza de saque, tu capacidad de recepción...

El deporte perfecto para practicar al aire libre y con amigos en verano, o en pistas cubiertas en invierno. Diversión asegurada... ¡seguro que te engancha!



Precio (1 persona): 20 €

Precio (2 personas): 32 €



¡Y mucho más!

Organizamos todo tipo de sesiones grupales, a precios muy bajos o a cambio de la voluntad: meditaciones, grupos de *running*, talleres de inteligencia corporal, actividades de inteligencia emocional, sesiones de Running + Pilates, clases de voleibol por equipos, jornadas de bienestar en la naturaleza...



- Consulta nuestro calendario de eventos en Meetup: <http://meetup.com/despiertayentrena>
- En nuestros perfiles de Entrenar.me ofreceremos packs de sesiones de entrenamiento para grupos de hasta 4 personas y con grandes descuentos si contratas muchas sesiones:
 - <https://entrenar.me/entrenador/laura-tejerina-garcia>
 - <https://entrenar.me/entrenador/efrain-sanchez-salazar>

¡Te esperamos!

спасибо 谢谢
GRACIAS
THANK YOU
ありがとうございました **MERCI**
DANKE धन्यवाद
شكراً **OBRIGADO**



Despierta y Entrena

info@despiertayentrena.com

+34 668886706 (Laura)

+34 657998645 (Efraín)

www.despiertayentrena.com



Despierta y Entrena

www.despiertayentrena.com

668 886 706 // 657 998 645



info@despiertayentrena.com

