

Servicios para centros deportivos
y centros de bienestar



Despierta y Entrena

www.despiertayentrena.com

+34 668 886 706

info@despiertayentrena.com



Despierta y Entrena

MEJORA TU OFERTA

Servicios para gimnasios y centros de bienestar



DESPIERTA

- Meditaciones
- Mindfulness
- Coaching
- PNL
- El viaje del héroe
- Crecimiento personal
- Mandalas



ENTRENA

- Aeróbic y step
- Tonificación
- Entrenamiento funcional y TRX
- Cardiobox
- GAP
- Running
- Yincanas y juegos en piscina

POSTURA Y BIENESTAR

- Hatha Yoga
- Vinyasa Yoga
- Pilates
- Propiocepción
- Inteligencia corporal
- Reeducción postural
- Stretching



PARA NIÑOS

- Yoga para niños
- Mindful Kids
- Mandalas
- Pilates para niños
- Construcciones y juegos con LEGO
- Yincana deportiva



FORMACIÓN Y TALLERES

- El viaje del héroe
- Mindfulness
- Creatividad
- Inteligencia emocional
- Crecimiento personal
- Gestión del estrés



PARA HOTELES Y SPAS

- Programas de yoga y Pilates
- Reflexología podal y manual
- Masaje tailandés tradicional
- Retiros de yoga y *mindfulness*
- Retiros de bienestar para el dolor de espalda



¿Quieres más visibilidad para tu negocio?

Despierta y Entrena te ofrece:

- Creación y gestión de tu página web
- Creación de contenidos para tu blog
- Gestión de tus redes sociales
- E-mail marketing
- Organización conjunta de eventos
- Promoción de tus actividades para empresas

¡Consúltanos sin compromiso!

www.despiertayentrena.com

+34 668 886 706



info@despiertayentrena.com

