

Catálogo de servicios para particulares



Despierta y Entrena

www.despiertayentrena.com

+34 668 886 706

info@despiertayentrena.com



¡Bienvenid@ a **Despierta y Entrena!** Estamos orgullosos de poder ofrecerte la propuesta de entrenamiento 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,



Laura



Coaching (60 minutos)

El coaching es un proceso de **acompañamiento personalizado**, mediante el cual pondrás **claridad en tu vida y alcanzarás tus metas** personales y profesionales.

A través de conversaciones y preguntas técnicas y específicas, te guiaremos en la **exploración de tus metas y deseos**, para ayudarte a superar los posibles obstáculos que puedan presentarse en tu camino.



Te damos una primera sesión GRATIS: tendrás la oportunidad de experimentar en primera persona cómo el coaching puede transformar tu vida.

Precio: 60 €

Programación neurolingüística (60 minutos)

La Programación Neurolingüística te permitirá entender cómo tu mente y tu lenguaje **afectan a tus pensamientos, emociones y comportamientos**.



A través de técnicas y estrategias de PNL, podrás reprogramar tu mente para superar obstáculos, **eliminar creencias limitantes** y lograr el éxito en todas las áreas de tu vida. Sólo tienes que elegir por dónde quieres empezar, y pondremos en marcha las herramientas que necesitas.

¡Te damos una primera sesión GRATIS!

Precio: 60 €



Masaje relajante (45 minutos)

El **masaje relajante** es una técnica manual que se realiza mediante movimientos suaves y fluidos en todo el cuerpo.

Su objetivo principal es **aliviar la tensión muscular, reducir el estrés y promover la relajación profunda.**



Precio: 40 €

Masaje tailandés tradicional (60 minutos)

Descubre el auténtico poder del **masaje tailandés** para **aliviar el estrés, mejorar la flexibilidad y encontrar armonía emocional.** ¡Una experiencia de bienestar integral!

El masaje tailandés tradicional se realiza **con ropa, sobre un futón.**

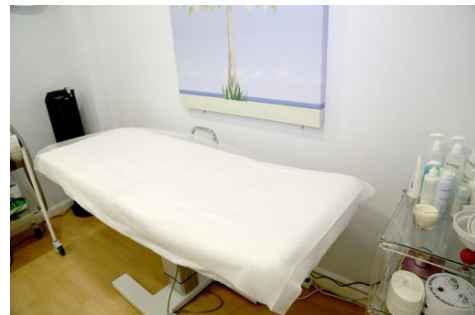


Precio: 50 €

Terapia a 4 manos (45 minutos)

No hay dos sesiones iguales. En nuestro tratamiento estrella, ponemos a tu disposición nuestros conocimientos de reiki, reflexología y masaje para que recibas el cuidado que necesitas en cada ocasión.

Dos personas a tu servicio buscando tu relajación total y el bienestar más pleno.



Precio: 80 €



Reflexología podal (60 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.



Precio: 50 €

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.

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: 55 €



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 calma ante situaciones de estrés.



Precio: 50 €

Reiki + reflexología de manos (30 minutos)

Imagina juntar los beneficios de la reflexología de manos con el inmenso bienestar del reiki.

Desconecta y déjate llevar en una sesión que relajará la musculatura de tus manos y te conectará tu Yo más creativo y proactivo.



Precio: 30 €

Meditación y mindfulness (60 minutos)

La meditación nos enseña a concentrarnos en un solo estímulo (interno o externo) y a dejar pasar las distracciones y los pensamientos. Hay muchas formas de meditar, y todas te llevan a **un estado anímico más sereno**.



No te frustres al principio: **aprender a meditar requiere práctica y tiempo**. ¡Déjate guiar en nuestras sesiones!

Precio: 30 €



Entrenamiento personal a domicilio en Madrid (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.

¡Entrena con nosotros y alcanza tus objetivos!

Precio: 50 €

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 la diversión.



Al realizar los ejercicios acompañad@, **sentirás la motivación extra**. 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: 55 €



Pilates a domicilio en Madrid (60 minutos)

El método Pilates, al principio creado con el nombre de *Contrología* ("ciencia del control"), se basa en una serie de ejercicios de dificultad progresiva con los que reeducarás a tu cuerpo, mejorarás tu postura corporal y **aliviarás dolores de espalda**.

Además, ganarás flexibilidad global y fuerza en tu *core* (faja abdolumbar).



Precio: 50 €

**“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 a domicilio en Madrid (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 sólo 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: 55 €



Yoga a domicilio en Madrid (60 minutos)

Yoga significa *unión*, y te transformará por completo a nivel físico, mental y emocional. Trabajamos sesiones de Hatha y Vinyasa yoga, combinando los beneficios de las *asanas* estáticas con las secuencias más "aeróbicas". Las clases de Hatha Yoga a domicilio en Madrid son las más demandadas.



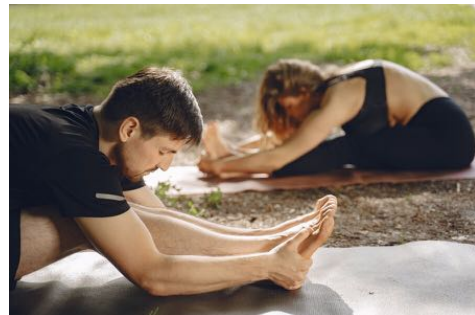
Practicando yoga te volverás más fuerte y flexible, **aumentarás tu autoestima** y cuidarás tu salud a todos los niveles.

Precio: 50 €

Yoga en pareja (60 minutos)

Practicar yoga en pareja es una excelente forma de **reforzar vínculos**.

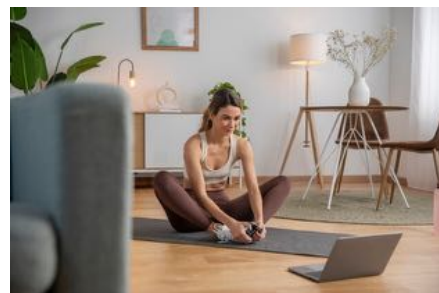
Al fin y al cabo, **Yoga significa unión**, y los beneficios de la práctica se multiplicarán al confiar plenamente en tu pareja. ¡Será una experiencia inolvidable!



Precio: 55 €

Clases de Yoga y Pilates online (60 minutos)

¡Entrena sin salir de casa con **clases en directo y atención personalizada!** Te ofrecemos clases de yoga y pilates online para que cuides tu salud y postura sin salir de casa.



Precio: 50 €



Hipopresivos a domicilio en Madrid (60 minutos)

Los hipopresivos son ejercicios de tipo postural que ayudan a **reducir la presión intraabdominal**. Permiten trabajar la musculatura respiratoria y "recolocar" los órganos internos, además de fortalecer el suelo pélvico.



Son una **herramienta ideal en la recuperación postparto**, una vez recibida el alta médica tras dar a luz.

Precio: 50 €

Reeducación postural y propiocepción (60 minutos)

¿Pasas muchas horas delante del ordenador? ¿Caminas encorvad@? ¿Necesitas recuperarte después de una lesión?



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

Precio: 50 €



¡Y mucho más!

También organizamos sesiones grupales (meditaciones, grupos de *running*, talleres de inteligencia corporal, actividades de inteligencia emocional, jornadas de bienestar en la naturaleza)...



- Ofrecemos bonos especiales con grandes descuentos si contratas 5, 10 o 20 sesiones de entrenamiento personal, yoga o Pilates: <https://despiertayentrena.com/bonos-de-entrenamiento>
- Disponemos de un [Espacio Bienestar en el el barrio de Prosperidad \(Madrid\)](#) para masajes, reiki, entrenamientos y sesiones de coaching. Si no tienes espacio en tu domicilio, ¡puedes venir al nuestro!
- Consulta nuestro calendario de eventos en Meetup: <http://meetup.com/despiertayentrena>

¡Te esperamos!

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



Despierta y Entrena

info@despiertayentrena.com

+34 668886706 (Laura)

www.despiertayentrena.com



Despierta y Entrena

www.despiertayentrena.com

+34 668 886 706



info@despiertayentrena.com

