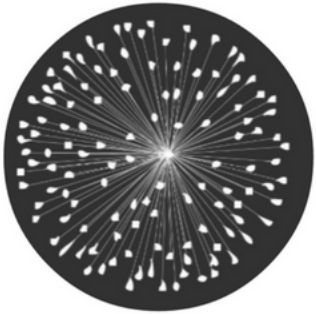


SANTOSHA YOGA Y TERAPIA

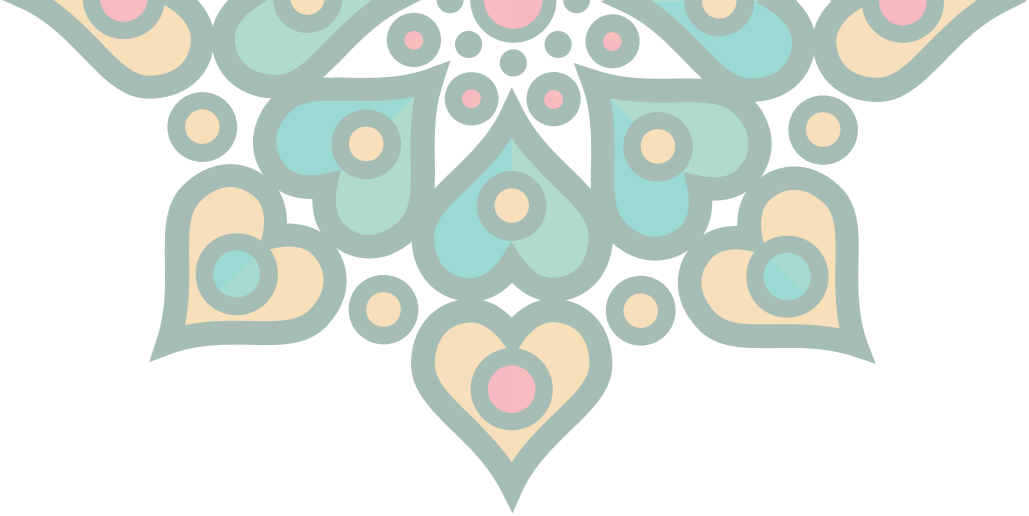
QUIÉNES SOMOS

Sobre mí

Mi nombre es Cristina.
Me apasiona el funcionamiento de nuestro cuerpo y mente y me encanta aprender sobre ello. Por eso toda mi formación ha estado enfocada en el estudio de cuerpo y mente.
Estudié psicología en la Universidad de Barcelona y me especialicé en intervención en terapia psicomotriz en la Universidad Ramon LLull. Soy psicóloga colegiada en el COPC.
En India tuve la oportunidad de obtener el certificado de instructora de Asthanga-Vinyasa yoga (200YTT).
Soy también instructora de Pilates certificada por la Federación española de pilates. Durante los años 2017 y 2018 me formé en masaje tailandés y en Tailandia obtuve el título de Masaje tailandés terapéutico (180h). Mi última formación ha estado centrada en Yoga pre y post parto (2018-2019). Actualmente estoy cursando el Máster en Psicología General Sanitaria en la UNED (2019-2021)
Mi vocación es poder utilizar esos conocimientos para acompañar a otras personas en su proceso hacia el bienestar, el equilibrio físico, emocional, psicológico y social.

Sobre Santosha Yoga y Terapia

Santosha yoga y terapia nace de la ilusión de convertirse en un espacio psicocorporal donde trabajar cuerpo y mente de manera holística. Un lugar en donde puedas aprender cómo funcionas y qué es lo que te ayuda para encontrar tu calma y bienestar.



SESIONES GRUPALES

HORARIO
SESIONES GRUPALES

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2020

MARTES

18.30 PRESENCIAL
19.45 PRESENCIAL

MIERCOLES

19.00 ONLINE

JUEVES

18.05 PRESENCIAL
19.15 PRESENCIAL
20.30 ONLINE

¡MÁXIMO 4 ALUMN@S POR SESION PRESENCIAL
6 ALUMN@S SESION ONLINE!

LINK SESIONES ONLINE:
https://meet.jit.si/santoshayogayterapia

YOGATERAPIA

Yogaterapia es la suma de las formaciones que he ido realizando acerca del cuerpo.
En estas clases combinamos la práctica de Asthanga, vinyasa, yin yoga, **pilates,** ejercicios de rehabilitación postural, con métodos psicoterapéuticos (**cuentos**, relajaciones guiadas...).

Las hacemos en grupos reducidos para poder adaptar la práctica lo máximo posible a tu cuerpo y tus objetivos. **El trato personal** es nuestro pilar base.

Nuestro objetivo es **aprender** sobre nuestro cuerpo y nuestra mente y cómo trabajarlos para conseguir un mayor bienestar.
A través de la práctica de asanas (posturas) obtenemos una mayor fuerza y **flexibilidad** muscular, equilibrio y un correcto posicionamiento postural. A través de la práctica de la relajación y **respiración** consciente aprendemos a relajarnos y a tener más consciencia de nosotr@s mism@s para alcanzar una mayor **plenitud** vital.

TARIFAS

Trimestre Septiembre- Diciembre 2020

Del 07 de Septiembre al 18 de Diciembre

Bono TRIMESTRAL (7€ sesión)

15 semanas: 105 €

Bono MENSUAL (8.5€sesión)
Mes de 3 semanas 25,5 €
Meses de 4 semanas: 34€

MATRÍCULA nuevos alumnos o alumnos que se han dado de baja 15€

CLASE SUELTA 10€

CUENTA BANCARIA: ES56 1491 0001 2321 0339 1328

OPCIÓN DE RECUPERAR LAS SESIONES
Si no has podido venir a tu sesión (y avisas con 24h de antelación) puedes recuperar esa sesión en otro horario de la semana, siempre y cuando haya plazas. Queremos que practiques e intentamos adaptarnos lo máximo posible a tu situación.

*Si te apuntas a mitad de trimestre, pagarás la parte proporcional

SANTOSHA
YOGA Y
TERAPIA

Carrer Pelai 12 (Metro Pl. Universitat)

646840040 (WhatsApp)

santoshayogayterapia@gmail.com

cris_santosha_yoga_terapia

Santosha Yoga y Terapia

www.santoshayogayterapia.com