

SANTOSHA  
YOGA Y  
TERAPIA

# CURSO 2019-2020

## Segundo trimestre: Enero -Abril

### Índice:

Quiénes somos .....	3
Sesiones grupales Yogaterapia.....	4
Horario.....	5
Descripción.....	6
Tarifas.....	7
Sesiones individuales.....	8
Psicoterapia.....	9
Terapia corporal .....	10
Otras actividades.....	11
Contacto.....	12

# 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.

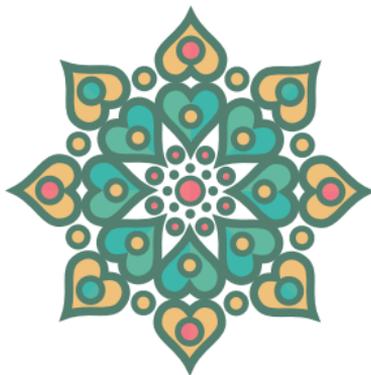
Estudié psicología en la Universidad de Barcelona y me especialicé en intervención en terapia psicomotriz en la Universidad Ramon LLull. Soy psicóloga colegiada en el COPC. En India tuve la oportunidad de obtener el certificado de instructora de Asthanga-Vinyasa yoga (200YTT).

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)

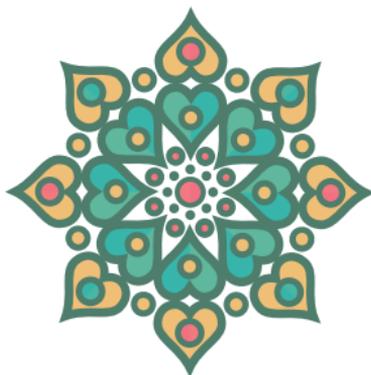
Mi vocación es poder utilizar esos conocimientos para acompañar a otras personas en su proceso hacia el bienestar, el equilibrio físico, emocional, psicológico y social.

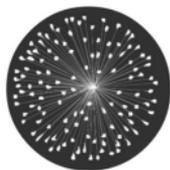
## Sobre Santosha Yoga y Terapia

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





SANTOSHA  
YOGA Y  
TERAPIA

## HORARIO YOGATERAPIA SESIONES GRUPALES

¡MÁXIMO 5 ALUMN@S POR CLASE!

### LUNES

08.00  
14.15  
18.15

### MARTES

18.30  
19.45

### MIÉRCOLES

19.00

### JUEVES

16.45 ¡NUEVO!  
18.00  
19.15

# YOGATERAPIA

Yogaterapia es el nombre que le doy a las clases que realizamos. 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...).

El objetivo de estas sesiones 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, un mayor 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 Enero- Abril 2020

7 de Enero a 9 de Abril

Bono **TRIMESTRAL**

Grupos de Lunes: 13 semanas: 91 €

Resto de grupos: 14 semanas: 98 €  
(7€ sesión)

Bono **MENSUAL** 4 sesiones en un mes: 30€

5 sesiones en un mes 37,5€  
(7.5€sesión)

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

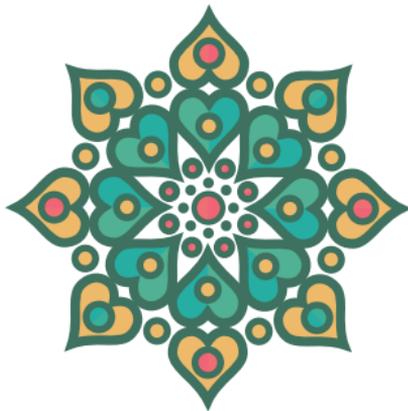
CLASE **SUELTA** 9€

**OPCIÓN DE RECUPERAR LAS SESIONES**

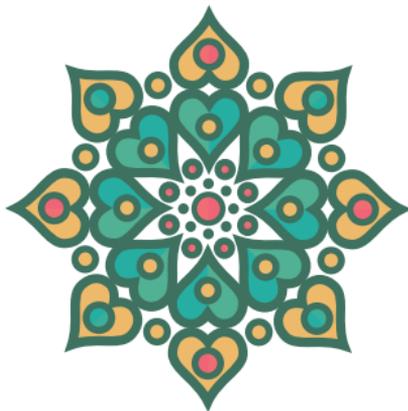
Si no has podido venir a tu sesión (y avisas con 24h de antelación) puedes recuperar esa sesión en otro horario de la semana, siempre y cuando haya plazas. Queremos que practiques e intentamos adaptarnos lo máximo posible a tu situación. Los días festivos son recuperables.

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





## SESIONES INDIVIDUALES



# PSICOTERAPIA

## PSICOTERAPIA ADULTOS

Buscamos ser un lugar en donde puedas expresar y trabajar aquello que te ocupa, donde puedas conocerte y encontrar estrategias para alcanzar el bienestar.

En nuestro trabajo no buscamos un diagnóstico, buscamos un camino de conocimiento de los patrones que te están creando malestar para que tú misma/o encuentres la solución a tus conflictos



## TERAPIA PSICOMOTRIZ

La terapia psicomotriz es una intervención donde a través del juego y del movimiento buscamos identificar los deseos y conflictos del niño/a y dotarle de un lugar donde pueda adquirir nuevas formas de relación y expresión de sus emociones. Buscamos fomentar la consciencia corporal, la gestión y la comprensión del cuerpo y de las emociones .



30€ sesión de 50'

# TERAPIA CORPORAL

## MASAJE THAI TERAPIA

Integramos aquí técnicas de masaje tailandés con fisioterapia occidental. Utilizamos el estiramiento pasivo combinado con presión de los puntos gatillo de los músculos a tratar. Damos una especial importancia de un buen diagnóstico e intentamos que te apropiés de tu dolor y conozcas técnicas para paliarlo.



## REHABILITACIÓN POSTURAL

Realizamos sesiones de trabajo personal para mejorar tu postura, aumentar tu flexibilidad, fuerza corporal y recuperar lesiones. Trabajamos con técnicas de Pilates, Yoga, masaje y rehabilitación ajustándonos a tus deseos y necesidades.



Si crees que es positivo en tu caso, puedes combinar ambas sesiones en un pack de Terapia corporal

30 € sesión de 50'  
100 € bono 4 sesiones de 50' (caducidad del bono 30 días)



## OTRAS ACTIVIDADES

### PREPARACION PARTO Y REHABILITACION POSTPARTO

Podemos acompañarte en estos momentos enseñándote herramientas para potenciar la fuerza y flexibilidad para el momento del parto fortaleciendo tu suelo pélvico después del parto y trabajando con técnicas de respiración y relajación. El objetivo es que transites estas etapas con un mayor bienestar

30 € sesión de 50'

100 € bono 4 sesiones de 50'  
(caducidad del bono 60 días)



### TALLER DE ESPALDA SANA

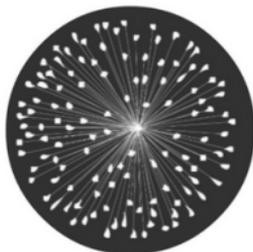
¿Formas parte de un colectivo o empresa y te gustaría conocer más acerca de tu espalda y cómo cuidarla? Te propongo un taller teórico práctico de dos horas de duración en el que te enseñaré los principales músculos que tienden a contracturarse, técnicas de automasaje y estiramientos.



### TALLER DE CONTROL DE ESTRES

El propósito de este taller es conocer cómo reacciona nuestro cuerpo ante situaciones de estrés, por qué y qué estrategias podemos utilizar para controlarlo. Para grupos o individuales. 1.30 h de duración





SANTOSHA  
YOGA Y  
TERAPIA



Carrer Pelai 12 (Metro Pl. Universitat)



646840040 (WhatsApp)



santoshayogayterapia@gmail.com



cris\_santosha\_yoga\_terapia



Santosha Yoga y Terapía



[www.santoshayogayterapia.com](http://www.santoshayogayterapia.com)