



 **KAIA**  
Yoga y Terapias

## KAIA YOGA Y TERAPIAS

### Horarios de las clases

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00		Yoga Adultos		Yoga Adultos			
9:00							
10:00	Yoga Abdominal Hipopresivo	Yoga Adultos	Yoga Adultos	Yoga Adultos	Meditación		
11:00		Yoga mamás y bebés	Yoga Embarazadas	Yoga Abdominal Hipopresivo	Yoga Embarazadas	Talleres y Cursos*	Talleres y Cursos*
12:00					Técnicas relajación		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	Yoga mamás y bebés	Yoga Abdominal Hipopresivo		Yoga Abdominal Hipopresivo	Yoga Abdominal Hipopresivo	Talleres y Cursos*	Talleres y Cursos*
19:00	Yoga embarazadas	Yoga Adultos	Yoga embarazadas	Yoga Adultos	Meditación		
20:00	Yoga Abdominal Hipopresivo	Yoga Adultos	Yoga Abdominal Hipopresivo	Yoga Adultos	Chi Kung		
21:00	Yoga Adultos		Yoga Adultos				

[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
 652167124

\* Consultar programación de Talleres y Cursos.  
 - Los grupos susceptibles de modificaciones.

www.kaiaterapias.com

 **KAIA**  
Yoga y Terapias

## PRECIOS Y DESCUENTOS

### Clases y sesiones individuales

**Clases:**

Clase grupal ..... Individual ..... 10 euros

Clase grupal ..... 1 vez por semana ..... 35 euros/mes

Clase grupal ..... 2 veces por semana ..... 50 euros/mes

**Bonos Clases:**

Clase grupal (3 meses) ..... 1 vez por semana ..... 90 euros/mes

Clase grupal (3 meses) ..... 2 veces por semana ..... 130 euros/mes

**Terapias:**

Terapia individual ..... 55 minutos ..... 40 euros

**Bonos Terapias:**

Terapia individual (4 sesiones) ..... 140 euros

[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
 652167124

- La primera clase, de prueba, Gratis.  
 - Trae a un amigo y os hacemos un 20% de descuento.



## KAIA YOGA Y TERAPIAS

### *Terapias Individuales*

- \* REIKI
- \* MASAJE METAMÓRFICO
- \* KINESIOLOGÍA
- \* ESTUDIO NUTRICIONAL PERSONALIZADO
- \* MASAJE DE REGENERACIÓN CELULAR
- \* MASAJE RELAJANTE
- \* FRECUENCIA CUANTICA DE SANACIÓN
- \* REGISTROS AKÁSICOS
- \* TERAPIA REGRESIVA
- \* SHIATSU
- \* Olvidado Arte del Lavado de Pies
- \* PSICOTERAPIA/RESILENCIA
- \* COACHING
- \* OSTEOPATÍA
- \* NATUROPATÍA
- \* AURICULOTERAPIA
- \* DESCODIFICACIÓN NATURAL
- \* REFLEXOLOGIA PODAL
- \* PÉNDULO HEBREO

[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124

- \* Trae a un amig@ y disfruta del 2X1.
- \* Sesiones individuales. Con Cita Previa.

*CLASES Y ACTIVIDADES*





## YOGA ABDOMINAL HIPOPRESIVO

*Recupera tu suelo pélvico y tu salud*



El Yoga Abdominal Hipopresivo Combina los beneficios de Yoga a nivel Físico (Resistencia, flexibilidad, postura...); Mental (auto conocimiento, concentración, descanso...) y Emocional (Calma, bienestar, armonía...) con los beneficios del trabajo Abdominal Hipopresivo: Reduce la cintura, disminuye el dolor de espalda, previene hernias discales, trata y previene problemas urinarios y ginecológicos, mejora las relaciones sexuales.

**CONTRAINDICACIONES:** Embarazo y Hipertensión.

**HORARIOS CLASES DE HIPOPRESIVOS:**

Lunes a las 10:00 y 20:00 h.

Martes a las 18:00.

Miércoles a las 20:00 horas.

Jueves a las 11:00 y a las 18:00 horas.

Viernes a las 19:00 horas.

Precio: 35 euros/mes

KAIA Terapias  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124



## CLASES DE CHI KUN

*Incrementa y equilibra tu energía vital*



El **Chi kung** es una disciplina de cuatro mil años antigüedad de que combina movimientos lentos y suaves con concentración mental y respiración, con el objetivo de incrementar y equilibrar el flujo de la energía vital en el organismo. **Los ejercicios Chi Kung** son utilizados por la medicina tradicional china para la prevención y tratamiento de enfermedades. Puede ser realizado por personas de cualquier edad y condición física y está muy recomendado para personas de edad avanzada por la sencillez y facilidad de ejecución de los movimientos.

**Clases de Chi kung**

**Vienes de 20:00 a 21:00**

**(reserva tu plaza)/ primera clase gratis.**

**Instructor: Máximo Moreno**

KAIA Terapias  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124

## CLASES DE TAI CHI YANG

*Haz circular tu energía*



**KAIA Terapias**  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124

**Tai Chi** es un ejercicio para el cuidado de la salud del cuerpo y la mente a través de movimientos de origen marcial que se ejecutan lentamente, favoreciendo el desarrollo de la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio de los practicantes. Son muchos los estudios que demuestran los beneficios para la salud de este arte de origen chino.

**El estilo Yang de Tai chi** es el más practicado en el mundo. Sus movimientos abiertos y fluidos se suceden en una secuencia uniforme y suave que favorece la relajación muscular y la tranquilidad mental mientras se realiza un trabajo de generación y circulación de energía interna."

**Imparte: Máximo Moreno.**

**Viernes a las 19:00 horas.**

**Precio: 40 euros/mes**

*SOBRE OTRAS TERAPIAS*



## TERAPIA REGRESIVA

Transforma tus bloqueos en posibilidades y autoconocimiento



**la Terapia Regresiva** consiste en ayudar a la persona a conseguir un estado alterado de consciencia mediante una relajación profunda, gracias al cual accede a memorias ancestrales y revive situaciones enterradas en su mente. Se pueden revivir situaciones de la vida actual o de vidas pasadas con el objetivo de ir al origen de un problema y sanarlo completamente a todos los niveles obteniendo resultados rápidos y efectivos.

**Con la Terapia Regresiva** se tratan problemas físicos, mentales, emocionales... Ansiedad, estrés, depresión, fobias, ataques de pánico, relaciones conflictivas...

**Precio: 50 euros/Sesión**

**Sesiones individuales**

**KAIA Terapias**  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124

## PSICOLOGÍA Y RESILENCIA

Terapia psicológica adaptada a tus necesidades



### PARA

- \* Conocerse y aceptarse mejor a uno mismo
- \* Mejorar tu relación con los demás
- \* Conseguir cambios en tu vida
- \* Descubrir tus fortalezas
- \* Afrontar la toma de decisiones
- \* Superar tus miedos
- \* Ser el protagonista de tu vida

### CON

- \* Ejercicios prácticos
- \* Recomendación y soporte de material (libros, películas, series, vídeos...)
- \* Acompañamiento personalizado

"La Resiliencia es el arte de navegar en los torrentes, el arte de metamorfosear el dolor para darle sentido; la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma"-

Boris Cyrulnik (Considerado el padre del concepto)

**Cristina Calle. Psicóloga.**

**Precio: 40 euros/ Sesión individual 50 min**

**KAIA Terapias**  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124

## NATUROPATIA

*Ayuda a combatir la enfermedad*



**La naturopatía** es una disciplina terapéutica que ayuda al organismo a restablecer su equilibrio a través de la depuración, la nutrición saludable y la propuesta de un estilo de vida acorde con las leyes de la naturaleza. Siguiendo el principio de que lo primero es no dañar, utilizaremos productos naturales como plantas, vitaminas, minerales, oligoelementos y ácidos grasos. Sin olvidar que cuerpo y mente son una unidad, se busca una sanación integral de los problemas que nos impiden gozar de una vida plena.

**Sesiones individuales**

**Terapeuta: Carmen Huerta.**

**Naturópata. Lic. Farmacia.**

**Precio: 20 euros/Sesión**

**Información y citas en Kaia Terapias**

**KAIA Terapias**  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124

## MASAJE TAO

*Equilibra tus energía con un masaje relajante*



**El masaje Tao**, facilita y restablece el libre flujo de la energía vital, el Qi, en todo el cuerpo proporcionando salud, la profunda relajación y el bienestar a quien la recibe. Este masaje alterna movimientos sutiles con otros firmes y envolventes para reactivar el flujo de energía.

Este trabajo corporal ejerce su acción sobre músculos, tendones, ligamentos y a su vez, sobre la parte energética. El masaje Tao genera cambios sutiles pero poderosos en la energía vital de una persona así como una renovada y revitalizada capacidad para afrontar el estrés.

Se observará un inmediato incremento de la resistencia física y una clara revitalización del ánimo.

**Sesiones individuales**  
**Con Cita previa**

**KAIA Terapias**  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124





## SESIONES DE OSTEOPATÍA

*Ayudando al cuerpo a reestablecer el equilibrio y la salud.*



**En la Osteopatía** se trata el cuerpo como un todo, examina al individuo en su conjunto y busca siempre la causa del trastorno a través de una aproximación holística y no sintomática, porque en el cuerpo todos los sistemas trabajan en equipo y la mayoría de las veces un dolor en una zona del cuerpo es el reflejo de una disfunción en otra.

**Está indicada en:** Dolores de espalda, hernias discales, ciáticas, contracturas musculares, lesiones deportivas, esguinces, tendinitis, colon irritable, estreñimiento, acidez, espasmos abdominales, hernia de hiato, etc. Ansiedad, estrés, migrañas, vértigos, acúfenos, bruxismo, cansancio generalizado...

**Terapeuta:** Cristina Pedraza

**Precio:** 40 euros/Sesión

Sesiones individuales

KAIA Terapias  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124



## DESCODIFICACION NATURAL

*Localiza y resuelve tus bloqueos*



**La Descodificación Natural** es una disciplina terapéutica que permite localizar y resolver conflictos, programas, creencias, etc. que nos limitan, condicionan y/o nos impiden avanzar. Estos conflictos se terminan somatizando en el cuerpo por lo que se trabaja tanto si hay síntoma como si no lo hay. Se trabaja a nivel del inconsciente y su campo es ilimitado:

Enfermedades crónicas, alergias, dolores puntuales, depresiones, ansiedad...entre otros. La Descodificación natural, nos ayuda a tomar conciencia de nosotros mismos, ayudándonos así a volver a coger las riendas de nuestra vida y, lo más importante, a cambiarla.

Sesiones individuales

**Terapeuta:** Raquel Gómez

Información y citas en Kaia Terapias

KAIA Terapias  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124

## REFLEXOLOGIA PODAL

*Recupera tu ritmo biológico*



### La Reflexología podal ...

Es una disciplina con la que mediante la digitopresión en zonas concretas del pie, donde se reflejan todos los órganos y estructuras del cuerpo, se estimulan las zonas reflejas de los mismos, restableciendo de una manera natural el flujo energético y sanguíneo; se desbloquean y alivian los órganos para que recuperen su actividad normal y mejoren su funcionamiento.

**Sesiones individuales**

**Terapeuta: Raquel Gómez**

**Información y citas en Kaia Terapias**

**KAIA Terapias**  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124

## AURICULOTERAPIA

*Elimina tus síntomas*



### La auriculoterapia...

Consiste en la estimulación de puntos concretos en la oreja que producen impulsos eléctricos directos al cerebro para corregir una disfunción orgánica (tanto a nivel físico como mental). Se utiliza, fundamentalmente, cuando ya existe un síntoma ya que su efecto es a corto plazo, a veces, instantáneo. Derivada de la acupuntura. En la oreja se encuentra representado todo el cuerpo, órganos y estructura.

**Sesiones individuales**

**Terapeuta: Raquel Gómez**

**Información y citas en Kaia Terapias**

**KAIA Terapias**  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124



## PÉNDULO HEBREO

Armoniza y restaura que equilibrio



**KAIA Terapias**  
[www.kaiaterapias.com](http://www.kaiaterapias.com)  
[info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
652167124

El péndulo hebreo es ... una técnica radiestésica a través de la cual se reestructura el campo electromagnético. Entra dentro de la medicina vibracional. A través del péndulo se detectan anomalías energéticas provocadas por enfermedades, traumatismos o conflictos a nivel psicológico. Con el péndulo se restaura y armoniza la zona, aliviando el dolor y ayudando al cuerpo y a la mente a que entre en proceso de autosanación. Se trabaja tanto a nivel físico (ciáticas, esguinces, golpes...) como a nivel psíquico (restableciendo el equilibrio) Su uso puede ser local, porque ya exista una dolencia, o general, aportando equilibrio a nivel general.

**Sesiones individuales**  
Terapeuta: **Raquel Gómez**  
Información y citas en Kaia Terapias

## Servicios Especiales

Servicio gratuito de biblioteca para nuestros clientes. Tenemos más de 225 libros en papel y otros 88 en formato digital relacionados con la salud física, mental, emocional y espiritual a tu disposición. Consulta nuestros listados.



E-mail: [info@kaiaterapias.com](mailto:info@kaiaterapias.com)  
28760 Tres Cantos, Madrid



Tel: 652 16 71 24

Avenida de Viñuelas 34, posterior.