

YOGA, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS PARA HOTELES TUS HUESPEDES LO AGRADECERÁN



Apostamos por un turismo de bienestar y calidad, por ello ofrecemos las mejores experiencias, bienestar y tranquilidad para sus huéspedes a través de nuestro programa de **Yoga, Meditación y Mindfulness para Hoteles**.

Nuestras Experiencias:

Creamos un conjunto de experiencias para los hoteles, aplicando nuestro conocimiento a los diferentes tipos de huéspedes que tienen en los hoteles, lo que nos permite ofrecer bienestar en cada programa o clases que tenemos para:

- **Adultos.**
- **Adultos Mayores.**
- **Familias y Niños.**

Estos programas son diferentes entre ellos, las clases son diferentes entre ellas, se imparten de acuerdo a las necesidades de cada uno de estos grupos específicos pues no pueden ser tratados de manera general.

Beneficios:

- Mejorar la flexibilidad.
- Estirar la musculatura y entrena el equilibrio
- Trabajar resistencia.
- Relajar y mejorar la postura y corregirla.
- Equilibra los estados de ánimo.
- Desconectar de los problemas y despejar la mente y relajar.
- La meditación y la respiración guiadas durante una sesión tiene un papel fundamental para mantener bajo control tus niveles de estrés.

Estructura Por Clase:

- Sesiones de 1 hora. (En Español e Ingles)
- 15 min introducción, 30 min meditación , 15 min relajación.
- Programas para : Adultos, Adultos Mayores y/o Familias y Niños de 3 a 11 años.

Maestra Ruth Gallardo

- * Fundadora de Happy Soul Yoga
- * Maestra certificada por el Kundalini Research Institute (KRI), Nivel 1, Kundalini para adultos.
- * Mestra certificada por el Kundalini Research Institute (KRI), en Nivel 2. Kundalini Yoga, ciclos de vida.
- * Curso 21 etapas de meditación.
- * Certificación en Lectoyoga para niños.
- * Certificación en Yoga para niños por Yoga Crecer (Chile).
- * Certificación de Kundalini Yoga para niños con metodología Waldorf.
- * Primer guía oficial de metodología Marandina (Hacer Yoga Jugando con niños).
- * Mas de 7 años de experiencia.

Costo:

- **2 Sesiones por semana.**
- **\$5,000.00 Pesos mensual, mas I.V.A. en caso de requerir factura.**
- **Requerimos autorización para recibir propinas.**

Contacto:

Whatsapp: 322 190 2075