

## Servicios

Todos nuestros servicios son especialmente diseñados para vuestros clientes e incluyen una gestión integral.

Programa	Descripción	Formato	Duración	Nº Asistentes
<b>MIND &amp; BODY</b>				
<b>Yoga</b>	Sesiones de introducción al Yoga, practicando posturas corporales (asanas), que ayudan a mantener el cuerpo elástico y liberado de tensiones, y ejercicios básicos de control de la respiración (pranayama), que ayudan a serenar nuestra mente para tomar más conciencia de nosotros mismos y de la realidad de la que formamos parte.	Clases	40 Min – 1 H ½	1 – 25 25 +
<b>Tai – Chi &amp; Qi Gong</b>	El arte milenario del Tai – Chi, originado en China como un sistema de defensa personal, consiste en una serie de elegantes ejercicios a través de movimientos fluidos y suaves. Se trata de una meditación en movimiento que serena, mejora la salud y reduce el estrés de nuestra agitada vida cotidiana.	Clases	40 Min – 1 H	1 – 25 25 +
<b>Meditación</b>	Introducción a técnicas de concentración, meditación y respiración mediante ejercicios que ayudan a calmar la mente, limpiándola de todo el ruido interior e introduciendo en ella espacios de calma y tranquilidad.	Clases & Workshops	30 Min – 1 H	1 – 25 25 +
<b>Anti-stress</b>	Unión de varias técnicas que permiten a los asistentes aprender simples ejercicios para gestionar su estrés y ayudarles a prevenir, reducir y eliminar los síntomas fisiológicos y psicológicos del mismo.	Clases & Workshops	30 Min – 1 H	1 – 25 25 +
<b>Masaje</b>	El masaje es una de las terapias más antiguas y simples para llevarnos a un estado de relajación, mediante la reducción de tensiones y dolores musculares. Nuestras sesiones de masaje ayudan a reducir los síntomas del estrés, tanto a nivel físico como emocional. Estos se realizan tanto en camilla como en silla de masaje. Ofrecemos desde sesiones antiestrés de corta duración, hasta masajes 5 estrellas para mimarse.	Sesión	12 Min – 1 H ½	Ilimitado

Programa	Descripción	Formato	Duración	Nº Asistentes
<b>Reiki</b>	Técnica de masaje energético introducida en Japón que ayuda al equilibrio de las energías de nuestro ser. Las sesiones se realizan mediante la imposición de las manos sobre el cuerpo, aportando así tranquilidad tanto corporal como emocional.	Sesión	12 Min – 1 H	Ilimitado
<b>Shiatsu</b>	Masaje terapéutico japonés, que aplica entre otras técnicas: digitopuntura, presión con las manos, estiramientos del cuerpo y trabajo sobre las energías corporales. Esta terapia se basa en gran medida en los conocimientos de la medicina tradicional china y el trabajo sobre los meridianos, y aporta beneficios tanto físicos como mentales.	Sesión	12 Min – 1 H	Ilimitado
<b>Reflexología (Manos y Pies)</b>	Las manos y los pies son zonas de reflejos correspondientes a todas las zonas y órganos de nuestro cuerpo. A través de la presión de estos puntos reflejos se realiza un tratamiento global sobre todo nuestro cuerpo, ayudando a liberarlo de sus tensiones y posibles malestares.	Sesión	12 Min – 1 H	Ilimitado
<b>Ikebana</b>	Arte japonés para la composición de motivos florales decorativos que se utiliza como método de meditación, y que está conectado con el flujo de las estaciones y los ciclos de la vida. En inglés será necesaria la intervención de un traductor.	Workshop	3 H	Hasta 9 por instructor
<b>PERSONAL MANAGEMENT</b>				
<b>Manage your Time, Manage your Stress</b>	Pocas personas tienen el lujo de disponer de todo el tiempo que necesitan. El éxito y la disminución del estrés vendrán de nuestra habilidad a la hora de planificar y organizar en base a prioridades, y conseguir que las interrupciones y distracciones no interfieran en ese plan. En este curso aprenderemos como priorizar y aplicar algunas técnicas para ayudarnos a mantener nuestro plan y alcanzar el objetivo inicial.	Versión completa impartida como Workshop	½ Día	Hasta 30
		“Essentials” impartido como Conferencia	1 H	Hasta 70
<b>The Sense of Delegation</b>	Reconocer cuándo y cómo debemos trasladar nuestras tareas a otras personas nos liberará de la presión de querer hacerlo todo nosotros mismos. Conseguirlo puede ser extremadamente liberador, además de un gesto apreciado por aquellas personas sobre las que deleguemos tareas importantes. Este curso nos ayuda a identificar y distinguir las tareas que debemos delegar y las que no, y nos enseña la mejor forma de hacerlo.	Workshop	½ Día	Hasta 30

Programa	Descripción	Formato	Duración	Nº Asistentes
<b>Coaching</b>	Una de las mejores formas de ayudar a las personas es explorando su potencial y desgranando su percepción en bloques. El Coaching nos permite ver de forma más clara nuestras posibilidades y a su vez nos ayuda a deshacernos de cualquier sentimiento o sensación auto-impuesta de frustración. Este curso es una sesión introductoria destinada a mostrar el Coaching como una herramienta que nos guíe en nuestras reuniones. Normalmente se realiza con el curso The Sense of Delegation.	Workshop	½ Día	6 – 30
<b>Breaking down Problems</b>	Algunas veces cuando nos enfrentamos a un gran y difícil problema nos sentimos intimidados y no sabemos por dónde empezar. Esto nos puede causar presión y hacernos sentir que somos poco efectivos. Este curso se plantea sobre dos marcos: El primero, saber qué es exactamente lo que tenemos que resolver, y el segundo, aprender a desmembrar el problema en diferentes tareas fácilmente gestionables. Este proceso nos ayudará a estructurar el problema o reto para que podamos hacerle frente de manera eficaz y sentirnos recompensados por resolverlo.	Workshop	½ Día	6 – 20
<b>SOCIAL SENSE</b>				
<b>Talk Sense and Get your Message across</b>	En nuestra mente podemos estar plenamente seguros de lo que queremos decir, pero no siempre logramos expresarnos de forma concisa. Ello puede resultar muy estresante, si las personas con las que queremos comunicarnos no nos interpretan correctamente, o no somos capaces de hacerles entender debidamente nuestro pensamiento. Este curso examina cómo mejorar nuestra comunicación a través de una organización lógica de nuestros pensamientos, logrando que no quede margen para la confusión.	Workshop	½ Día	6 – 70
<b>The Art of Listening</b>	Si preguntamos a cualquier persona que nombre a alguien a quien ame o respete, y nos exponga el porqué, seguramente, una de las características que destaque de él o ella, será su virtud a la hora de escuchar. Cuando somos niños se nos enseña a leer y a escribir, pero no a escuchar, y hacerlo correctamente es esencial para comprender y evitar todos los problemas y el estrés que genera un malentendido. Este curso explora algunas técnicas para lograr una escucha efectiva.	Conferencia	1 H	Hasta 70
<b>Sostenibilidad</b>	Sesiones introductorias y educativas sobre la sostenibilidad, donde los asistentes tomarán consciencia de los cambios que pueden aplicar tanto a nivel profesional como personal para contribuir a crear un mundo desde el presente para el futuro.	Conferencia & Workshops	1 H – ½ Día	6 – 500

Programa	Descripción	Formato	Duración	Nº Asistentes
<b>NUTRTIONAL SENSE</b>				
<b>Nutritional Sense</b>	Sesiones especialmente diseñadas para cada evento. Se explicará cómo mejorar nuestra salud y nuestra vida a través de la alimentación. Las sesiones podrán ser totalmente teóricas, o teórico/prácticas a través de nuestros Workshops.	Clases & Workshops	40 Min – 3 H	1 – 120

Todos los servicios pueden ser realizados en castellano o en inglés. Para otros idiomas, consultar.  
Algunos de los servicios, dependiendo del número de asistentes, podrán requerir el apoyo de un traductor.