

## Lazy Buddha Massage & Yoga



Lazy Buddha pretende desarrollar en un entorno sano, una experiencia única respetando cada necesidad y capacidad individual.

Para elegir su trato individual, cada sesión empezará con una pequeña evaluación corporal y personal, y mostrando información sobre diferentes tratamientos para obtener el mejor resultado posible.

Con una carrera universitaria en Fisioterapia y danza avanzada, junto con estudios y práctica de yoga, aplicando masaje ayurvedico y terapia craneosacral, ofrecemos una variedad de tratamientos y clases de yoga individualizadas para combinaciones hechas a medida.



1 hora de masaje 80 €, trato especial 1.5 horas 120 €, Masaje Royal 2 horas, 150 €, Sesión individual de yoga 60 €, 2 personas 80 €.

## Masaje & Yoga

### LazyBuddha Special

Soltar músculos y articulaciones a partir de acupresión y estiramientos, con una completa relajación y síntesis de masaje tailandés tradicional y técnicas de relajación.



### Aromaterapia Ayurvedica

Reconfortante masaje de aceite para liberación y relajación del estrés, basada en principios ayurvédicos a partir de toques y golpesos suaves en el cuerpo, aplicada a partir del uso de las manos y pies.



### Cabeza, cuello y cara

Conlleva calmar la tensión de la mente con masajes profundamente relajantes, basados en técnicas ayurvédicas antiguas que han sido usadas por doctores, curanderos y esteticistas a lo largo de los siglos.



## Masaje & Yoga

### Reflexología “Pies felices”

Significa reflejar la imagen de un cuerpo entero a lo largo de diferentes zonas de los pies.

Un masaje de pies no solamente satisface profundamente los pies sino que tiene un efecto a lo largo de todo el cuerpo y el sistema nervioso.



### Reiki

Profunda relajación alpha, combinado con una sensación general de bien estar.

Un tratamiento natural estimulante que te introduce en un proceso de auto curación



## Masaje & Yoga

### Terapia biodinámica craneosacral



La vida se expresa en movimientos.

Se basa en la existencia de una respiración primaria o “Aliento de vida” que emerge desde lo más profundo de nuestro sistema y se despliega a través de nuestros tejidos y red de fluidos.

Utilizando un suave contacto, el terapeuta escucha esta pulsación rítmica, el Sistema Respiratorio Primario, y trabaja lentamente y de manera no invasiva (dinámica) para liberar posibles bloqueos o restricciones (mecánica).

El objetivo es el de crear un espacio seguro de quietud y confianza en el que el individuo tiene la oportunidad de tomar plena consciencia de su fuerza vital. Un espacio

donde encontrar la integración del cuerpo físico y el cuerpo energético. Allí donde comienza el propio proceso de sanación.

Debido a su naturaleza holística y biodinámica, los beneficios de esta terapia son innumerables, especialmente con desequilibrios relacionados con el estrés: insomnio, dolores de cabeza, problemas digestivos, problemas de circulación y del sistema nervioso, ansiedad, depresión, tensión muscular, etc y se evidencia con mayor rapidez.



## Masaje & Yoga

### Yoga personalizado y yogaterapia

Yogaterapia es un método de tratamiento de determinados trastornos psicofísicos, que tienen a la ansiedad como denominador común.

Combina la práctica de Yoga con la aplicación de técnicas terapéuticas que facilitan el necesario ejercicio de introspección y afrontamiento de las causas que subyacen a dichos trastornos. Y todo ello enmarcado en el contexto de un grupo, que cumple una doble función de referencia y apoyo a la persona.



La razón de ser de esta metodología entronca de lleno con la Psicología Transpersonal, nexo de unión entre la sabiduría oriental y la psicoterapia occidental, para conectar al ser humano con su vertiente espiritual. Dado que cada uno de nosotros somos portadores de un anhelo natural hacia la Totalidad, interferido o castrado por esquemas mentales que no son sino resistencias a liberarnos de los contenidos inconscientes que nos condicionan y oprimen, la primera parte del trabajo interior, sobre todo para las personas que los sufren de una manera

más evidente, pasa inevitablemente por un ejercicio continuado de mirada interna, para afrontar las tres fases de "conocer, aceptar e integrar" el material inconsciente que emerge.

La fuente de estas clases de yoga personalizadas está basada en enseñanzas de Krishnamacharya quien enseñó a mis maestros A G e Indra Mohan durante más de dos décadas y las enseñanzas de Vanda Scaravelli quien enseñó a mi maestra Dione Long durante 23 años.

