

SEASKIN LIFE

A close-up photograph of a woman's neck and upper chest. She has long, wavy, light brown hair. She is wearing a light beige, strapless, ribbed top that is wrapped around her chest. The background is a blurred outdoor setting with green cactus leaves in the foreground, suggesting a Mediterranean or desert environment. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of her skin and the fabric of her top.

PRESENCIA

Mediterranean Modern Wellness.



HATHA YOGA CONECTA

Mente, cuerpo y espíritu.

Creemos que el bienestar es una forma de ser, se consigue manteniendo el equilibrio entre el Yin y el Yang.

Una práctica constante del yoga te ayuda a estar más presente en tu cuerpo, a ser más relajado, flexible y amoroso con la vida, y a disolver antiguas tensiones anidadas en el cuerpo.

PROPÓSITO PRESENCIA / BENEFICIOS

EL YOGA NO ES UNA FORMA FÍSICA O UN ESTIRAMIENTO, ES MÁS QUE UNA POSTURA FÍSICA.

CONECTAMOS EL MOVIMIENTO DEL CUERPO Y LA FLUCTUACIÓN DE LA MENTE, CON EL RITMO DE NUESTRA RESPIRACIÓN.

LA RESPIRACIÓN NOS AYUDA A DIRIGIR NUESTRA ATENCIÓN HACIA EL INTERIOR Y A RECONOCER NUESTRA ESENCIA DIVINA.

MEJORA LA FLEXIBILIDAD, EL EQUILIBRIO Y LA POSTURA, LA FUERZA MUSCULAR, LA PREVENCIÓN DE LA DEGRADACIÓN DE LOS CARTÍLAGOS Y LAS ARTICULACIONES, EL AUMENTO DEL FLUJO SANGUÍNEO, LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y EL REFUERZO DEL SISTEMA INMUNITARIO, FOMENTAR EL AUTOCUIDADO Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

A photograph of a woman's hands resting on a tree trunk. The woman is wearing a light-colored, possibly white, dress. The background is a natural setting with trees and foliage. The text "SEASKIN LIFE" is overlaid at the top, and "ENERGÍA" is overlaid in the center. At the bottom, there is a tagline: "Mediterranean Modern Wellness."

SEASKIN LIFE

ENERGÍA

Mediterranean Modern Wellness.



Chi- significa energía vital, aliento de vida

Kung significa práctica constante y trabajo duro

Este arte se remonta a más de 4.000 años y fue transportado y enseñado en China por el ilustre monje y maestro Bodydharma. Hoy en día hay muchos estilos derivados que se han desarrollado a lo largo del tiempo, pero esta práctica en particular se divide en 4 pasos importantes.

EL PRIMERO ACTÚA SOBRE EL CUERPO FÍSICO, A TRAVÉS DE MOVIMIENTOS CONECTADOS A UNA RESPIRACIÓN CONSCIENTE VA FORTALECIENDO LAS ARTICULACIONES Y LIBERANDO LOS BLOQUEOS ENERGÉTICOS QUE IMPIDEN EL FLUJO DE ENERGÍA EN LOS MERIDIANOS. FORTALECEN Y ALARGAN LAS BANDAS MUSCULARES MÁS INTERNAS, LAS QUE SOSTIENEN LOS HUESOS.

EN EL SEGUNDO, SE UTILIZAN POSICIONES DINÁMICAS Y LENTAS (TAI CHI CHUAN) A TRAVÉS DE UNA RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y MOVIMIENTOS LENTOS Y COORDINADOS ,SE DESARROLLA UNA MAYOR CONCIENCIA FÍSICA DE TODO EL CUERPO Y DE LA RESPIRACIÓN, DEVOLVIENDO LA ATENCIÓN A SU PROPIO CAMPO ENERGÉTICO.

EN EL TERCER PASO, A TRAVÉS DE UNA POSTURA CORRECTA DEL CUERPO, LA RESPIRACIÓN LENTA Y CONSCIENTE Y LAS POSICIONES DE MEDITACIÓN DE PIE, DESARROLLAMOS LA CAPACIDAD DE MIRAR HACIA DENTRO, DE OBSERVAR LOS PENSAMIENTOS Y LAS EMOCIONES CON DESAPEGO, REALINEANDO EL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU EN EL MOMENTO PRESENTE.

EL CUARTO Y ÚLTIMO PASO INCLUYE UNA SERIE DE TÉCNICAS DE AUTOMASAJE ÚTILES PARA TOMAR CONCIENCIA DE TODO EL CUERPO COMO UNA UNIDAD ABSOLUTA, ASÍ COMO PARA LIBERARLO DEL ESTRÉS Y LAS TENSIONES REPRIMIDAS. ESTA PRÁCTICA DURANTE CASI 1 HORA.

UNA PRÁCTICA CONSTANTE DE ESTA DISCIPLINA NOS CONECTA CON NUESTRO SER SUPERIOR, TRANSFORMA SUS EMOCIONES Y PERMITE CULTIVAR VIRTUDES POSITIVAS, MEJORANDO LA CALIDAD Y DURACIÓN DE NUESTRA EXISTENCIA.

SEASKIN LIFE



FUERZA

Mediterranean Modern Wellness



Normalmente, el mundo del fitness está orientado a desarrollar la estructura física muscular y anatómico del cuerpo. Se desarrolla el bienestar físico, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, pero rara vez se va más allá del mundo físico. En nuestra visión del mundo del fitness, el ejercicio físico se combinado con la meditación, que puede ser dinámica o estética.

PROPÓSITO MOVIMIENTO Y RELAJACIÓN

LLEVAMOS EL CUERPO A EXPERIMENTAR EL MOVIMIENTO Y LA RELAJACIÓN, PARA LOGRAR EL BIENESTAR GLOBAL.

LOS PUNTOS CRUCIALES SERÁN LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA FLEXIBILIDAD, EL DESARROLLO DE LOS REFLEJOS Y, POR ÚLTIMO, LA MEDITACIÓN QUE HACE QUE TODO SEA MÁS CONSCIENTE, Y LLEVA SU ESTADO PSICOFÍSICO A UNA PRESENCIA ATENTA Y CONSCIENTE.



RESERVAS BAJO CITA PREVIA EN RECEPCIÓN O ESCRÍBENOS:

PURO@SEASKINLIFE.COM

SEASKINLIFE.COM