

A woman is shown from the chest up, wearing a light-colored tank top and a necklace. Her hands are held in a mudra (prayer position) in front of her chest. She is wearing a ring on her left hand and a bracelet on her right wrist. The background is a blurred outdoor setting with large green leaves. The image is framed by a dark purple border.

mudra

Tantra Yoga · Masajes Ritual & Sound Healing



@Tantrika_yoga

mudra

masajes terapéuticos

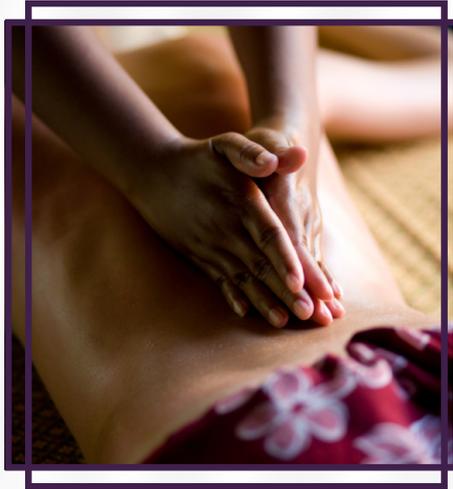


Janzu

Janzu es una técnica acuática de meditación y relajación. Mediante diversas técnicas como psico fisioterapia y masaje, reactivamos las conexiones neuronales, permitiéndonos entrar en un estado de armonía con nosotras mismas, similar al que experimentamos durante los nueve meses de gestación **(40 a 60min.)**

ALGUNOS DE SUS BENEFICIOS:

- Relajación profunda
- Armonía mental, física y emocional
- Eliminar el estrés y la ansiedad
- Liberación y relajación del sistema muscular
- Reajusta y libera las articulaciones
- Libera emociones

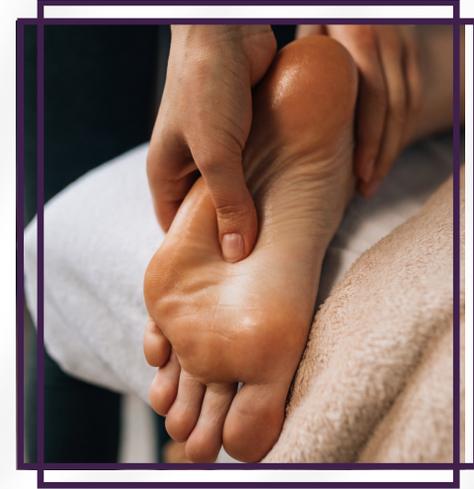


Abhyangam

En la medicina Ayurveda, el masaje Abhyanga es una de las técnicas utilizadas para conservar la salud que consiste en untar el cuerpo con aceite de sésamo caliente. **(60min.)**

ALGUNOS DE SUS BENEFICIOS:

- Desintoxica el cuerpo
- Lubrica las articulaciones
- Nutre la piel y sistema nervioso
- Reduce el envejecimiento
- Tiene un efecto calmante y antiestrés.
- Mejora la circulación sanguínea
- Eliminar la fatiga
- Induce el sueño
- Fortalece la piel, mejorando el color y la textura
- Proporciona resistencia contra la desarmonía y las enfermedades
- Regula la digestión



Miofascial

Es un masaje de tejido profundo, sin dolor, se trabaja directamente sobre la fascia y el movimiento respiratorio primario, lo que permite tratar al paciente de manera integral, adecuando la terapia a las necesidades específicas de cada paciente. **(60min.)**

RECOMENDADO PARA:

- Dolor de cuello
- Contracturas en partes específicas del cuerpo
- Hombros rígidos
- Fatiga crónica
- Dolor de espalda

mudra masajes terapéuticos



Quick Release

Masaje de **30min.** para liberar tensión muscular y relajar una parte específica del cuerpo. ¡tu eliges!

BENEFICIOS:

- Dolor de cuello
- Contracturas en partes específicas del cuerpo
- Hombros rígidos
- Dolor de espalda
- Piernas cansadas



Masaje Sonoro

La vibración generada por el sonido del arpa y los cuencos tocan fibras sensibles en el cuerpo que inducen un estado de profunda relajación y armonización de su energía.

BENEFICIOS:

- Relajación profunda
- Armonía mental, física y emocional
- Elimina el estrés y la ansiedad
- Liberación y relajación del sistema muscular
- Libera emociones



Ritual Massage

Los símbolos son el lenguaje secreto del universo. Hago de tu masaje un ritual simbólico para liberar bloqueos físicos, mentales y emocionales, cerrar ciclos o iniciarlos.

BENEFICIOS:

- Aprende un ritual de autocuidado
- Armonía mental, física y emocional
- Eliminar el estrés y la ansiedad
- Alinea tu mente con el corazón y el cuerpo
- Reinicio emocional y muscular
- Libera emociones



Abigayl Albarrán

Es una mujer apasionada que ha dedicado una parte importante de su vida a practicar Yoga y Tantra y a educar a otros sobre la paz interior y el bienestar. Entrena a personas de todas las edades en diversas áreas de superación personal y vida saludable, incluidas técnicas de limpieza natural, planes de desintoxicación, meditación, yoga, curación con sonido y también ofrece masajes terapéuticos como Janzu (masaje de agua) Abhyangam, masaje tailandés y miofascial. Abby anima a sus alumnos a encontrar la fuerza interior y la guía que les ayude a procesar cada experiencia de vida desde una perspectiva enraizada, elevada y ligera.