



D_espaci 

Bienestar Para tu Empresa

Una de las claves del éxito de una empresa es la felicidad y motivación de sus empleados.

Cómo puedes rendir más

- » Gestionando bien tu estrés, tu cansancio y tus bloqueos.
- » Eliminando tus tensiones físicas (musculares y articulares).
- » Sintiendo mayor relajación.
- » Si te sientes mejor rindes más.

Cómo te ayudamos en D_Espacio

- » **YOGA:** Relaja el cuerpo y mejora la concentración.
- » **PILATES:** Cuerpo resistente y en buena forma.
- » **CHI-KUNG:** Gestión del estrés físico y mental.
- » **MASAJE:** Alivia dolores provocados por las tensiones.

Te ofrecemos

- » Cursos personalizados diseñados para las necesidades de tu empresa.
- » En tu espacio o en el nuestro.
- » Bienestar a medida: Yoga, Pilates, Chi-kung, Masajes y otras prácticas para mejorar el bienestar.
- » Clases en grupo o entrenamiento personalizado.

Quiénes somos

- » **Ximena**, Profesora Titulada de Yoga y Diseñadora. 15 años viviendo parte del año en Asia(India y Tailandia) aprendiendo y profundizando en el estudio del yoga y en terapias alternativas.. Actualmente dirige D-espacio y enseña yoga.
- » **Blanca**, Profesora Titulada de Yoga. Más de 10 años dedicada a la producción de espectáculos. Actualmente dirige D-espacio y enseña yoga.
- » **Rosa**, Profesora Titulada de Yoga y Comercial. Con más de 15 años de trayectoria profesional en empresas del sector bancario, hotelero y de eventos, conoce la realidad de estar sometido a presiones y exigencias vinculadas al trabajo. En la actualidad colabora con D-espacio y enseña yoga.



Puedes contactar con

Rosa Domínguez

Teléfono: 915 263 492

Móvil: 620 019 509

Email: despacioyoga@gmail.com

www.despacioyoga.com

