ANANDA
WELLNESS MENU



Diferentes caminos para regresar a ti.

CONTENIDO

1 ____ 1

WELLNES INTEGRAL

Cultiva balance a través de experiencias de bienestar integrales.

2 ____ 2-5

TERAPIAS ENERGÉTICAS

Restaura tu energía y encuentra el balance natural de tu cuerpo y mente.

3 ____ 6-8

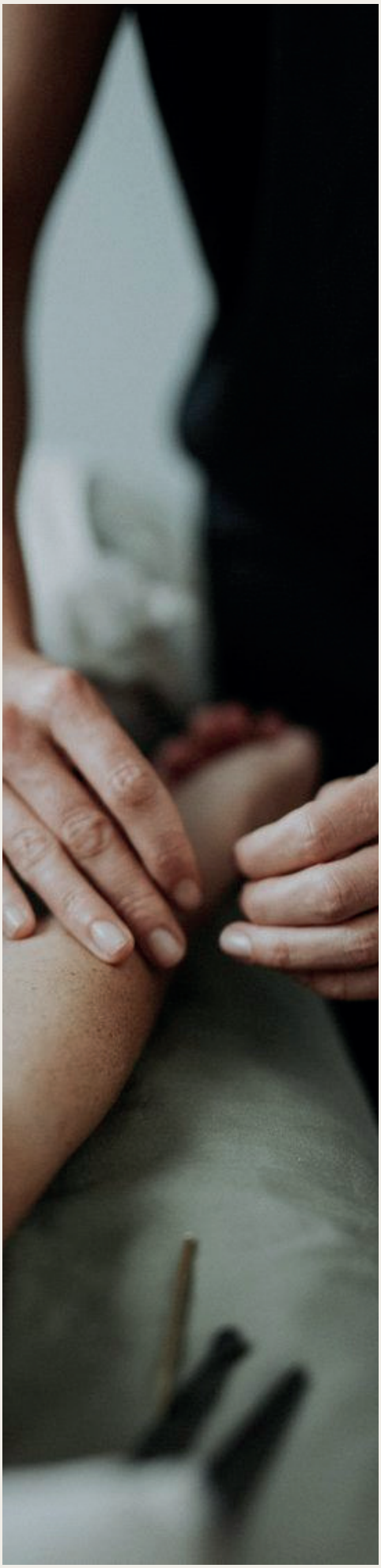
TERAPIAS CORPORALES

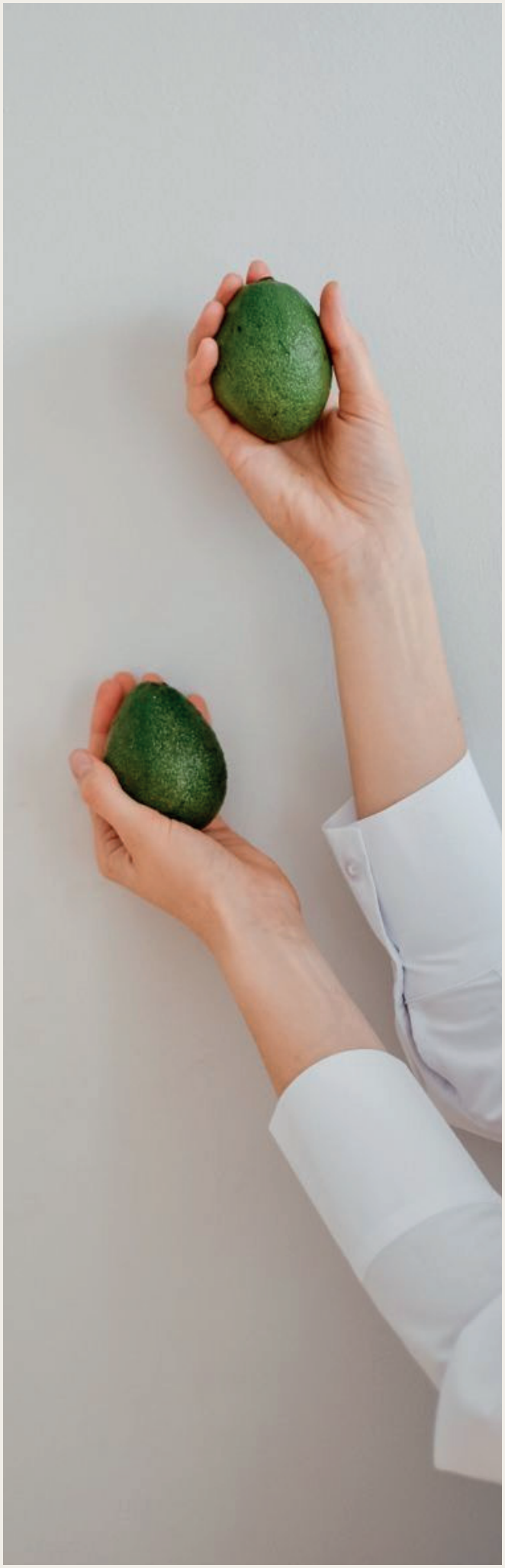
Libera tensión, restaura tu mobilidad y reconecta con tu cuerpo.

4 ____ 9

SESIONES TRANSFORMACIONALES

Gana claridad, cambia tu perspectiva y crea un cambio real y significativo en tu vida.





NUTRICIONAL

Funcional Wellness

Sesiones de terapia nutricional. Buscamos mejorar tu bienestar desde la raíz, no con dietas de moda ni prácticas díficiles de mantener o que no fluyen con tu vida.

Esta terapia es bio-individual, basada en tu historia, estilo de vida y estado de salud actual. A través del análisis Nutri-Q y HTMA, junto con terapias de conversación y energéticas, te ayudamos a comprender mejor tu bienestar y a recupera el equilibrio y la armonía en tu salud.

Esta terapia es para cualquier persona buscando elevar su bienestar.

Duración	50 minutos
Facilitadora	Carmel Tsabar
Idioma	Español - Ingles
Reservaciones	624. 113. 3723

o reserva en @raiz.functionalwellness



REIKI

Práctica energética

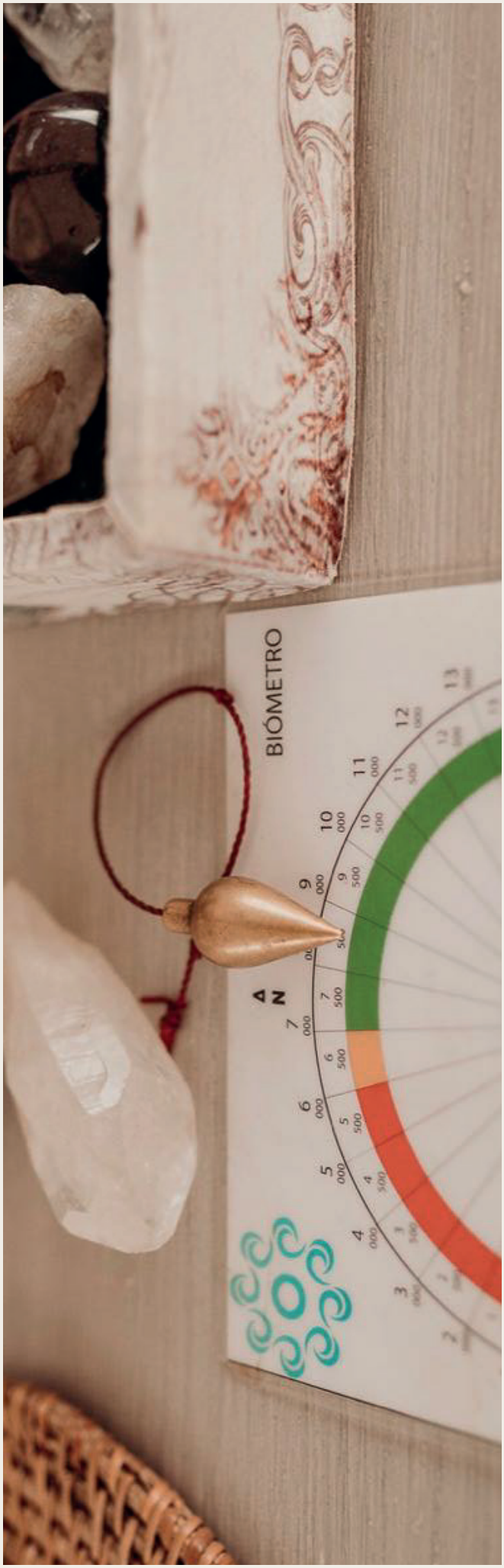
Reiki es una práctica Japonesa que trabaja con la energía vital universal a través de las manos permitiendo que tu cuerpo, mente y espíritu restauren y restablezcan el equilibrio.

Esta experiencia es para quién esta atravesando un cambio, una etapa de movimiento, tensión o cansacio, o simplemente quiere pausar.

Ideal para quienes ya conocen reiki y buscan profundizar en la experiencia, como para quienes sienten curiosidad y desean recibirlo por primera vez.

Duración	60 minutos
Facilitadora	Olga López
Idioma	Español - Ingles
Reservaciones	624.211.5317

Reserva tu sesión con Ananda



TERAPIA

Kundalini energética

Si quieres desbloquear energía acumulada evitando que se conviertan en enfermedades o si ya las hay, al balancear el funcionamiento del sistema nervioso, sistema inmunológico, cuerpo físico, energético y emocional.

Esta terapia es por medio del contacto directo en la espalda con manos y cristales de cuarzo mejorando el flujo electromagnético en la columna vertebral.

Para personas que sienten estrés, tensión física o emocional, cansancio, sensación de bloqueo, y desean una experiencia profunda de relajación, conexión corporal y equilibrio energético.

Duración	50 minutos
Facilitadora	Karuna Aguilar
Idioma	Español - Ingles
Reservaciones	55.2900.7448

Reserva tu sesión con Ananda



ARMONIZACIÓN
de chakras con cuarzos

En esta sesión se podrá observar como estan funcionando tus centros energéticos (chakras). Se hace una limpieza y armonización con el uso de cristales de cuarzo y se equilibran nuestros 3 cuerpos: físico, mental y emocional.

A través de un espacio de quietud y relajación, se busca favorecer una sensación de equilibrio.

Esta terapia es Para quienes desean hacer una pausa, reconectar consigo mismos y experimentar una práctica energética orientada a recuperar sensación de balance, claridad y vitalidad.

Duración	50 minutos
Facilitadora	Karuna Aguilar
Idioma	Español - Ingles
Reservaciones	55.2900.7448

Reserva tu sesión con Ananda



LIMPIEZA

energética chamánica

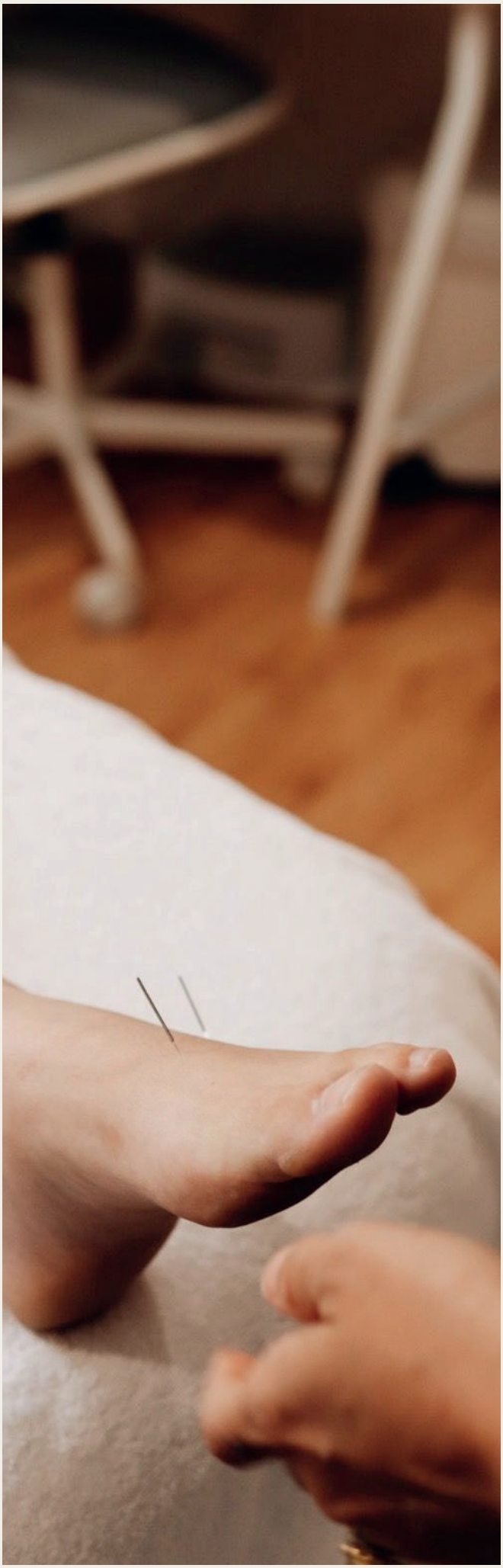
Práctica inspirada en técnicas tradicionales mexicanas de limpieza energética. Durante la sesión se utiliza una copalera con humo de una mezcla de hierbas y resina natural de copal alrededor del cuerpo, con la intención de limpiar y armonizar el campo energético.

Es una experiencia ritual que invita a soltar, hacer una pausa y recuperar una sensación de ligereza, presencia y equilibrio.

Para quienes buscan una experiencia de limpieza energética, renovación y reconexión personal a través de una práctica ritual tradicional.

Duración	30 minutos
Facilitadora	Karuna Aguilar
Idioma	Español - Ingles
Reservaciones	55.2900.7448

Reserva tu sesión con Ananda



ACUPUNTURA
y Quiromasaje

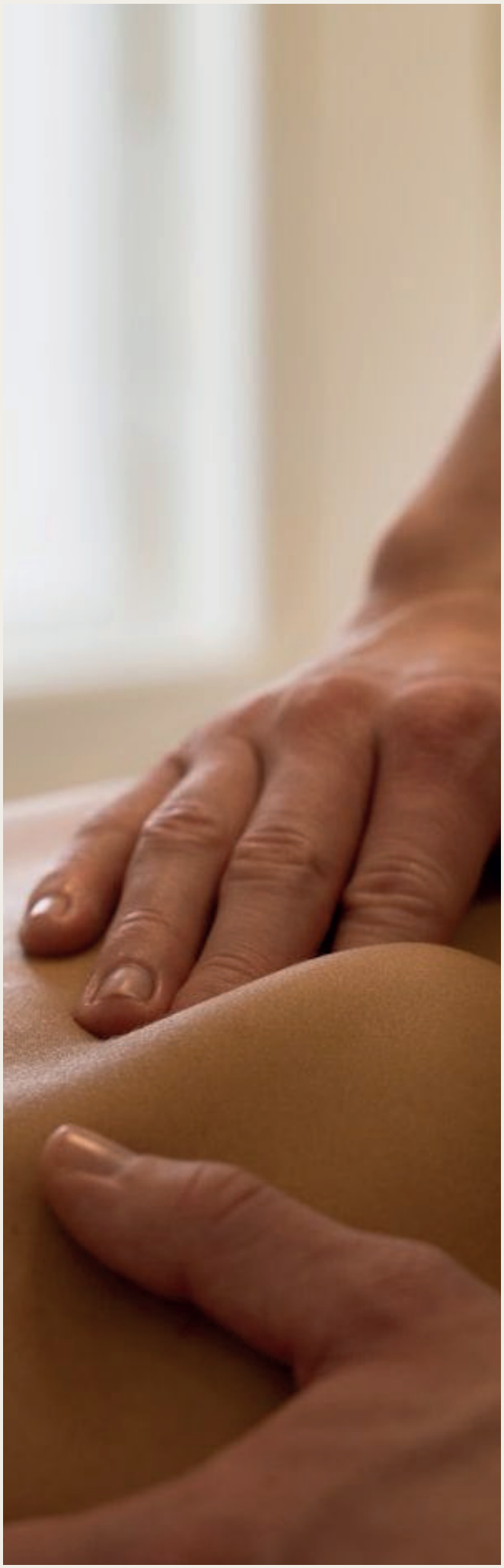
Una sesión integral que combina principios de la Medicina Tradicional China con técnicas de terapia manual. A través de la acupuntura y el quiromasaje, la experiencia busca acompañar al cuerpo hacia un estado de mayor relajación, equilibrio y bienestar físico y energético.

Cada sesión se adapta a las necesidades individuales, integrando el trabajo corporal y la estimulación de puntos específicos de acupuntura.

Para personas que buscan aliviar tensión muscular, favorecer la relajación y recuperar una mayor sensación de equilibrio y bienestar.

Duración	60 minutos
Facilitadora	Tanya Lopez
Idioma	Español - Ingles
Reservaciones	624.171.7770

o reserva en @fisiopunturak



MASAJE
Personalizado

Una experiencia diseñada a la necesidad de cada persona, que combina distintas técnicas según las necesidades de cada cuerpo, desde un trabajo suave y relajante hasta técnicas terapéuticas o de tejido profundo. Favoreciendo el bienestar y el equilibrio corporal.

Para quienes buscan relajarse, liberar tensión muscular o recibir un trabajo corporal más profundo y personalizado.

Duración	60-90 minutos
Facilitadora	Therabeauty
Idioma	Español - Ingles
Reservaciones	624.211.5317

Reserva tu sesión con Ananda



MASAJE

Restaurativo

Terapia enfocada en liberar tensión muscular, favorecer la recuperación física y brindar descanso profundo.

Combina técnicas manuales terapéuticas y, cuando es necesario, electroterapia como apoyo para relajar la musculatura.

Ideal para personas físicamente activas, con tensión o fatiga muscular, o que desean apoyar la recuperación después del ejercicio.

Duración	60-90 minutos
Facilitadora	Therabeauty
Idioma	Español - Ingles
Reservaciones	624.211.5317

Reserva tu sesión con Ananda



TERAPIA

Psicoterapéutica individual

Un espacio individual, confidencial y personalizado de acompañamiento psicoterapéutico. A través del diálogo y la escucha, la sesión permite explorar emociones, pensamientos, experiencias y patrones que pueden estar influyendo en el momento presente.

Cada sesión se adapta a las necesidades y al proceso particular de la persona.

Para personas que atraviesan momentos de cambio, estrés, conflictos emocionales o relacionales, o que simplemente desean profundizar en su autoconocimiento y bienestar emocional dentro de un espacio de acompañamiento profesional.

Duración	50 minutos
Facilitadora	Karuna Aguilar
Idioma	Español - Ingles
Reservaciones	55.2900.7448

Reserva tu sesión con Ananda