



Fuerza para cada etapa

Entrenamiento, hábitos y acompañamiento para mujeres, adaptados a tus ritmos, tus ciclos y tus objetivos.

ATENCIÓN PRESENCIAL Y EN LÍNEA

Información y reservas · 687 362 880

Movimiento, equilibrio y cuidado personal en un mismo espacio.

Mujer, cuerpo y ciclos

Tu energía, tu fuerza y tus necesidades pueden cambiar a lo largo del mes y de las distintas etapas de la vida. El acompañamiento parte de esa realidad.

Entrenar escuchando tu cuerpo

La propuesta combina fuerza, movilidad, control corporal y hábitos sostenibles. La intensidad y el tipo de sesión se ajustan a tu nivel, tu momento, tus sensaciones y tus objetivos.

INICIO · CAMBIO · CONSTANCIA · BIENESTAR

Los pilares del acompañamiento

01 Entrenamiento adaptado

Una planificación realista que respeta tu experiencia, tu disponibilidad y tu etapa vital.

02 Ciclo y sensaciones

Observamos cómo te sientes para ajustar cargas, recuperación y tipo de movimiento sin reglas rígidas.

03 Hábitos que acompañan

Trabajamos rutinas de movimiento, descanso y alimentación cotidiana que puedas sostener.

04 Seguimiento cercano

Revisamos tu evolución y adaptamos el proceso cuando cambien tus necesidades.

Entrenamiento para mujeres

Opciones individuales y en grupos reducidos para ganar fuerza, moverte mejor y desarrollar una relación más consciente con tu cuerpo.

01 Entrenamiento personal

Sesiones individuales adaptadas a tu nivel, tus objetivos y tu disponibilidad.

INFORMACIÓN: CONSULTAR

02 Grupos reducidos

Entrenamiento cercano, con correcciones y atención personal dentro de un grupo pequeño.

INFORMACIÓN: CONSULTAR

03 Sesiones de fuerza

Trabajo progresivo para mejorar fuerza, estabilidad, confianza y capacidad física.

INFORMACIÓN: CONSULTAR

04 Pilates

Control corporal, movilidad, respiración y estabilidad mediante ejercicios adaptados.

INFORMACIÓN: CONSULTAR

05 Barre

Una sesión dinámica que combina control, fuerza, equilibrio y resistencia con movimientos inspirados en barra, pilates y entrenamiento funcional.

PRESENCIAL · CONSULTAR

Ciclo, alimentación y entrenamiento

Una mirada práctica para comprender mejor tus ritmos y tomar decisiones cotidianas que apoyen tu bienestar y tu proceso de entrenamiento.

Entrenamiento y ciclo

Registramos sensaciones, energía percibida, descanso y respuesta al entrenamiento para adaptar la sesión cuando sea necesario. El ciclo es una referencia personal, no una norma rígida.

ADAPTACIÓN PERSONAL

Alimentación y hábitos

Acompañamiento educativo para organizar rutinas de alimentación, hidratación, descanso y recuperación alrededor del entrenamiento. Buscamos opciones realistas, flexibles y sostenibles para tu día a día.

ORIENTACIÓN: CONSULTAR

Un proceso sin exigencias imposibles

El objetivo es construir recursos que puedas mantener, respetando tu contexto, tus preferencias y tu relación con el cuerpo.

Prácticas complementarias

Sesiones individuales orientadas a crear una pausa, favorecer la escucha personal y acompañarte en la búsqueda de mayor equilibrio.

01 Limpieza energética áurica

Práctica complementaria centrada en el campo áurico, dentro de un espacio de calma y atención personal.

INFORMACIÓN: CONSULTAR

02 Alineación de chakras

Sesión con péndulo egipcio orientada a acompañar un momento de pausa y observación personal.

INFORMACIÓN: CONSULTAR

03 Limpieza y alineación

Una sesión más completa que reúne limpieza y alineación de chakras de forma individual y respetuosa.

INFORMACIÓN: CONSULTAR

04 Aceites y piedras

Orientación para incorporarlos de forma sencilla y responsable como apoyo en rutinas de calma y autocuidado.

PROPUESTA PERSONALIZADA

Un espacio para escucharte

Acompañamiento psicoemocional

Un espacio de escucha y reflexión para expresar lo que estás viviendo, reconocer necesidades y encontrar recursos personales que te ayuden a avanzar con mayor claridad.

ACOMPANAMIENTO NO CLÍNICO · PRESENCIAL O EN LÍNEA

Dos áreas, una misma mirada

Puedes elegir solo entrenamiento, solo una práctica complementaria o consultar una propuesta que reúna distintas herramientas según tu momento. Siempre comenzamos con una conversación inicial.

PROPUESTA PERSONALIZADA

Da el primer paso

Cuéntame qué necesitas y encontraremos la opción más adecuada para ti. La duración y la tarifa se concretarán según el servicio elegido.

WhatsApp · 687 362 880

El acompañamiento en alimentación se limita a educación general y hábitos cotidianos; no incluye dietas clínicas ni sustituye la atención de profesionales de nutrición o medicina. Los servicios energéticos y el acompañamiento psicoemocional no clínico se ofrecen como prácticas de bienestar personal y no sustituyen la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento de profesionales sanitarios cualificados.