



## MELVILLE BIENESTAR

### Mejorar el estado físico y mental:

#### Ejercicio físico:

- Estirarte. método de integración corporal. Corrección postural
- Movimiento vital expresivo. Cuidar el cuerpo, escuchar el corazón, desplegar el ser
- Chi kung. fuente de juventud. método terapéutico chino. combina suaves movimientos del cuerpo y la respiración. fortalece la salud y previene enfermedades.
- Yoga. armonía y conciencia. mantiene, recupera y aumenta la salud física.

#### Servicios de Estética corporal & Salud:

- Drenaje linfático manual. liberación de toxinas y drenaje de deshechos
- Masaje anticelulítico
- Glúteos en forma, Celulitis a raya
- Potenciación función venosa. Circulación activa
- Eliminación de grasa. Grasa localizada fuera
- Traumatología por fisioterapia e hidroterapia
- Recuperador del tiempo
- Escote de vértigo
- Abdomen de ensueño
- Flacidez brazos. Reafirma y recupera tersura. Brazos tonificados

#### Mejorar la relajación mental:

- Masaje craneal
- Masaje ayurvédico. Cuerpo y mente
- Masaje metamórfico pies, manos y cabeza
- Masaje especial bebés y niños

### Belleza personal facial

- Conoce tu piel. Rutina diaria con cosmética totalmente natural
- Diversión y color. Cuida la imagen del rostro con maquillaje natural
- Rostro en todo su esplendor. Limpieza en profundidad.
- Rejuvenecimiento facial. Combate las arrugas y líneas de expresión
- Flacidez. Reafirma y recupera tersura
- Restauración tono uniforme. Unifica la coloración de la piel
- Renovador de manos, manicura. Manos de seda
- Renovador pies, pedicura. Pies suaves y bellos



## MELVILLE BIENESTAR

### Programas educativos para el bienestar:

Talleres participativos y muy enriquecedores. Después de cada sesión se aprende, al menos una herramienta psicológica para poner en práctica.

#### Hábitos de vida saludables:

- Cuidados de la piel, asesoramiento cosmetológico natural
- Maquillaje de día
- Nutrición. buena alimentación
- Terapias alternativas. apostar por cuidados naturales
- Taller cocina sano
- Hábitos saludables
- Gestión del tiempo
- El arte de decir no: asertividad
- Habilidades sociales
- Conocimiento y desarrollo de la personalidad.

#### Salud mental:

- Afrontamiento del estrés
- Resolución de problemas
- Estabilidad emocional
- Pensamiento constructivo
- Relajación
- Autoestima y pensamiento positivo
- Descubrir el lenguaje corporal

#### **Entrenamiento cerebral:**

- Activa tu mente. estrategias y ejercicios de estimulación cognitiva. este taller se imparte por niveles de estudios o de edades. es totalmente práctico. ayuda a la atención, concentración y memoria.
- Musicoterapia. expresión de tu creatividad. este taller se realiza con música, instrumentos musicales, ritmos diversos...potencia la creatividad, la comunicación, la expresión interior y la relajación.