

## ANDREU PAMPANO

### **Masaje relax 1h 40€**

Induce a una profunda relajación con sensaciones integradoras de cuerpo, mente y emociones. Te lleva a profundos estados de relajación y plenitud.

**Bono 2 masajes x 60€.**

**Bono 3 masajes x 80€.**

### **Masaje californiano 1h30min 50€**

Es un masaje integral, inspirado en el movimiento rítmico y envolvente de las olas del mar. Realiza estiramientos suaves, balanceos y movimientos rítmicos, movilizaciones articulares y trabajo sobre el tejido muscular profundo. Activa y recupera la elasticidad muscular. Disipa los signos de tensión.

**Bono 2 masajes x 80€.**

**Bono 3 masajes x 100€.**



### **Masaje terapéutico 2h 60€**

Este masaje integra técnicas de Masaje Californiano, Masaje CNT y Psicoterapia Gestalt.

Ayuda a aliviar bloqueos, contracturas y dolores crónicos. Equilibra el sistema nervioso y respiratorio aumentando el envío de oxígeno a los tejidos. El cuerpo mejora su vitalidad natural adquiriendo más rendimiento, movilidad.

El Masaje Chi Nai Tsang (CNT) es un suave masaje abdominal acompañado de respiración profunda. Libera tensiones de los órganos internos y elimina toxinas ayudando a recuperar la salud natural y el correcto funcionamiento del organismo.

Con técnicas gestálticas y bioenergéticas liberamos las emociones que somatiza el cuerpo. Aprendemos a gestionarlas de forma constructiva. Ayuda a equilibrar el malestar y angustia vital.

**Bono 2 masajes x 100€.**

**Bono 3 masajes x 120€.**

### **Masaje tailandés 1h 30min 50€**

Este estilo de trabajo corporal viene a ser un yoga o gimnasia inducido por otra persona que te estira y coloca el cuerpo mientras te relajas y permites que todo vuelva a su sitio. Se estimulan los sistemas energético, circulatorio y nervioso ayudando al buen funcionamiento del organismo. Es ideal para deportistas y

personas con cuerpos sobre estimulados para relajar los músculos y aliviar tensiones. También para personas sometidas a muchas horas en posturas estáticas o que necesitan reactivar el cuerpo por largas temporadas de reposo. Mejora la postura, al estirar la musculatura y movilizar la columna es sus cuatro movimientos. Tonifica el sistema nervioso. Activa el sistema linfático. Incrementa la flexibilidad de la musculatura, fortalece los ligamentos y tendones. Evitando lesiones musculo esqueléticas. Mejora el riego sanguíneo. Regula los estados de ánimo, armonizando la conexión entre cuerpo, mente y emoción. Fortalece el sistema inmunológico. Disminuye el estrés. Aportando un alto grado de relajación. Disminuye el insomnio, ansiedad, fatiga... Mejora la capacidad respiratoria.

**Bono 2 masajes x 80€.**

**Bono 3 masajes x 100€.**

### **Masaje tántrico 4h 90€**

El masaje Tántrico es una experiencia sensual, sensitiva y meditativa. Es un masaje más íntimo y profundo de lo habitual porque incluye la energía sexual. En la sexualidad occidental la excitación y el deseo están orientadas a la eyaculación limitando el encuentro a experiencias de descarga compulsiva. El Tantra ofrece una visión más amplia, donde la energía sexual se reparte por todas las células haciendo que tu cuerpo recupere vitalidad.

En la medida en que el practicante desarrolla su sexualidad consciente la experiencia se hace más rica, implicando emociones y sentimientos. Conectando con el corazón, que vibra en correlación con la energía genital. Este es el trabajo y la práctica del Tantra, que ayuda a expandir la energía sexual por todo tu Ser, despertando en ti la sensación de plenitud, presencia y unidad.

Comenzamos conociéndonos en una entrevista previa al masaje, en la que encuadramos la experiencia: antecedentes, necesidades, deseos, expectativas, bloqueos, dificultades, dudas.

A continuación realizamos el masaje sensitivo, despertamos tu poder personal y estimulamos la apertura emocional. El masaje dura en torno a 2 horas y tu pones los límites que te permitan estar comod@ y segur@.

Hay una entrevista posterior al masaje en la que compartimos la experiencia poniéndole conciencia a lo sucedido, aclarando ideas, ordenando la mente e integrando emociones.

**Bono 2 masajes x 160€.**

**Bono 3 masajes x 180€.**

## Terapia Gestalt 1h 40€

La sesión de CONSULTA PERSONAL es un servicio que atiende demandas de personas que buscan apoyo y acompañamiento para afrontar situaciones complicadas o crisis vitales.

Juntos indagamos en los problemas que te afligen y exploramos soluciones para mejorar la relación contigo mism@, el entorno, la familia o el trabajo. Del mismo modo que el gimnasio ofrece resultados, las herramientas psicoterapéuticas te pueden ser de gran utilidad para mejorar tu estabilidad emocional y calidad de vida.

### Biografía:

Vivimos en el mundo del estrés, la prisa, la exigencia y el consumo. Factores que nos dificultan tomar conciencia de nosotros mismos, de nuestras necesidades íntimas.

*Me llamo Andreu,*

Bioentrenamiento nace como una síntesis de aprendizajes adquiridos a lo largo de veinte años de estudio. Ahora los transmito y pongo a tu disposición siguiendo mi vocación de educador especializado en Atención Centrada en la Persona.

*Esta es mi trayectoria...* Diplomado en Educación Social por la Universidad de Santiago De Compostela, me formé en Arte Dramático y Clown. Me especializo formándome en Gestalt en la escuela Gestalt Barcelona. A la par facilito Baile Expresivo del Potencial Humano-Coaching lúdico y ecstático dance formándome con Albert Pala. Me apasionan las prácticas de conciencia y crecimiento personal. Practico regularmente Masaje Californiano, Chi Nai Tsang (reflexología abdominal y órganos internos), Masaje Tradicional Tailandés, formándome en Tailandia. Así como Gimnasia Chi kung, Meditación, Tantra y Yoga. Imparto talleres vivenciales en ámbitos de autoconocimiento, y entrenamiento personal integral. Acompaño procesos de crecimiento en sesiones individuales trabajando con masaje, Gestalt, bioenergética, educación social y eneagrama. Todas son TÉCNICAS PARASANITARIAS. Reguladas por el sistema educativo y no por el sistema Sanitario. Por lo que no son aptas para tratar enfermedades de ningún tipo. Si bien pueden ser complementos adecuados en el ámbito de salud preventiva. Siendo responsabilidad del usuario un correcto seguimiento médico de su salud y una valoración adecuada sobre las actividades complementarias que realice.

El miedo, la timidez, la vergüenza, los nervios, la ausencia de ilusión y esperanza, son bloqueos que nos impiden disfrutar una calidad de vida plena. Bioentrenamiento te propone un espacio donde parar, relajarte, conectarte contigo y VIVIR desde la alegría que guarda tu corazón. Bioentrenamiento te ayuda a conocerte mejor, liberar tensiones y ser tú mismo, en un entorno cálido y respetuoso.