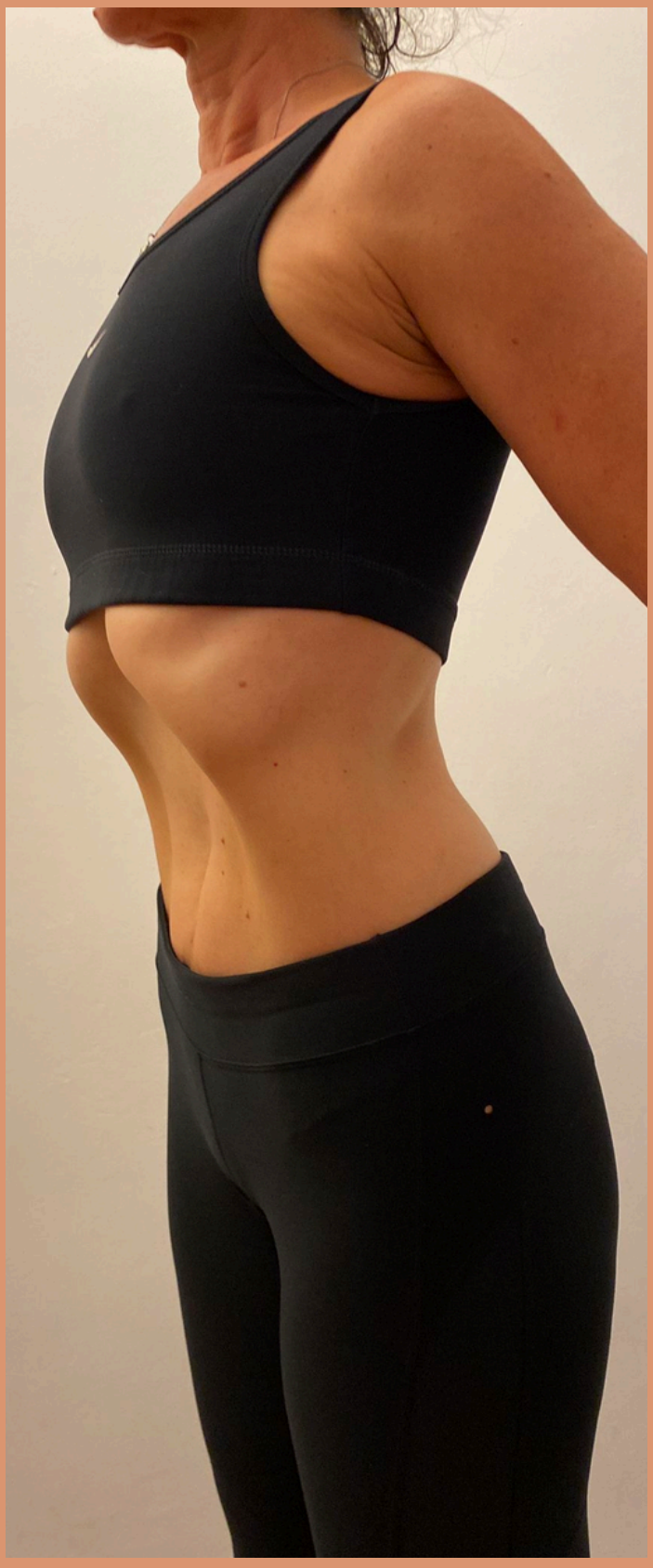


CICLO SHINE

Respira. Comprende. Muévete. Transforma tu bienestar desde dentro.

Sábado 7 Noviembre 2026

9:30H - 12H

Valencia

Reconocimiento de participación: Al finalizar el taller obtendrás un reconocimiento de participación.

C/ Duque de Gaeta 31, Bajo, Valencia

armoniavalencia@gmail.com

+34 615152616

ARMONÍA

crecer y conectar

Profesora del curso

Mi trayectoria se fundamenta en la convicción de que el Pilates es el camino para recuperar la consciencia del movimiento y la respiración, guiando al cuerpo hacia una postura equilibrada que reconecte con el power house y promueva la calma mental. Parto de la premisa de que nacemos con una capacidad innata para respirar y movernos con libertad, cualidades que a menudo desaprendemos con el tiempo. Mi trabajo se centra en recuperar esa esencia original para mejorar la calidad de vida y devolver a cada persona a su centro. A través de un enfoque de "Pilates inteligente", mi metodología respeta el rigor del método clásico y la contrología, priorizando el trabajo personalizado y humano.

Sandra Molina



Profesora de Pilates y Hipopresivos



WORKSHOP SHINE - EL DIAFRAGMA COMO CENTRO DE TU BIENESTAR

En este workshop conoceremos la relación entre respiración, postura, control corporal y gestión de presiones, como base para acercarnos a la técnica hipopresiva desde la consciencia y el respeto por el cuerpo.
“No se trata simplemente de fortalecer más. Se trata de aprender a respirar, sentir, coordinar y gestionar mejor tu cuerpo.”

¿PARA QUIÉN PUEDE SER ESPECIALMENTE INTERESANTE?

Este workshop puede ser una puerta de entrada para cualquier persona que quiera conocer mejor su respiración y aprender a trabajar su cuerpo desde dentro.
✨ Después del embarazo y el parto, para recuperar y cuidar el cuerpo, prestando especial atención a la coordinación entre respiración, abdomen y suelo pélvico.
✨ En etapas de madurez, para cuidar el suelo pélvico y tomar consciencia de la relación entre respiración, abdomen y presiones internas, especialmente ante situaciones como las pérdidas de orina.
✨ Si practicas deporte, para mejorar la coordinación entre respiración, postura y movimiento y llevar este aprendizaje a tu práctica deportiva.
✨ Si quieres trabajar tu faja abdominal, aprendiendo a gestionar primero la respiración y las presiones internas antes de aumentar la exigencia sobre la musculatura abdominal.
✨ Si buscas mejorar tu postura, movimiento y consciencia corporal, especialmente ante tensión o molestias.



PRECIO

Respira. Comprende. Muévete. Transforma tu bienestar desde dentro.

Duración:

2:30H

Desde las 9:30h hasta las 12.00h

Precio: 80,00 €

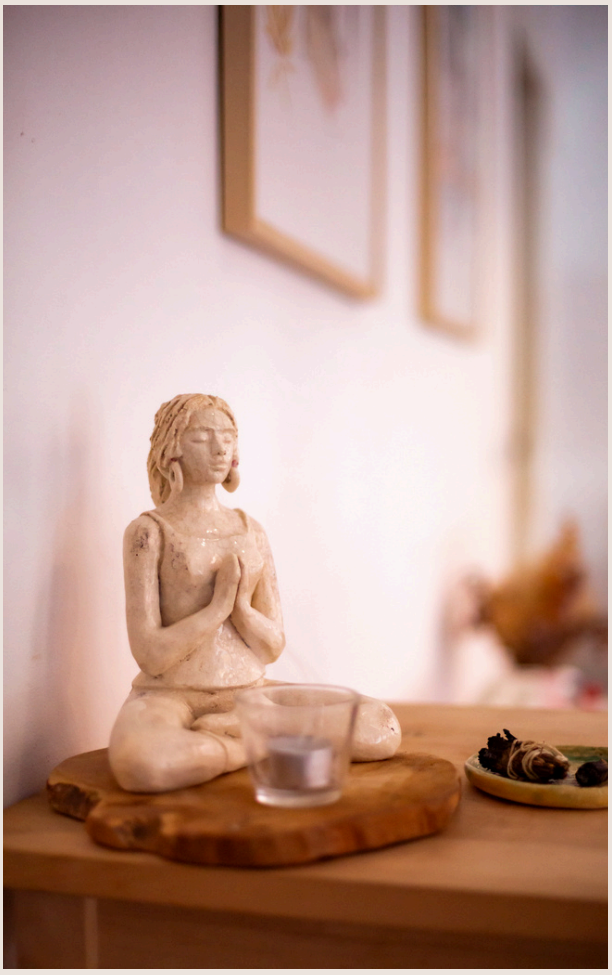
Reconocimiento de participación:

Al finalizar el curso obtendrás un reconocimiento de participación.

ARMONÍA

crecer y conectar

Para cualquier duda contacte con nosotr@s



Email

armoniavalencia@gmail.com

Website

www.armoniapilatesyoga.es

Movíl

615152616