

BELLEZA BIO

Tratamiento faciales

Limpiezas personalizadas

Tratamientos específicos para cada tipo de piel, reparadores, hidratantes, nutritivos, anti-edad...

Tratamientos faciales con Ecovotox, Ácido Hialurónico y Colágeno Vegetal.

Tratamientos Privilege. Preparan tu piel en profundidad, para eventos y ocasiones especiales en los que necesitas un extra de nutrición y luminosidad.

Tratamientos con Masaje Facial Japonés. Masaje facial que libera las tensiones del rostro y activa toda la circulación sanguínea favoreciendo el efecto lifting natural.

Tratamiento ojos bellos. Para el contorno de ojos.

Tinte y Permanente de Pestañas.

Gimnasia facial Infórmate sobre nuestros talleres y clases privadas de Gimnasia facial y ejercicios de auto-masaje facial.

Tratamiento corporales

Específicos desintoxicantes, equilibradores, anticelulíticos, reductores, reafirmantes, nutritivos...

Masaje remodelante, drenante y reductor.

Drenaje linfático.

Maquillaje para eventos y cursos de Auto-Maquillaje individuales o en grupos reducidos

Pídenos cita para un diagnóstico gratuito personalizado de tu piel y del tratamiento adecuado para ti.

Todos nuestros tratamientos se realizan con productos de alta cosmética natural



UNNA*LIFE

Un espacio para reencontrar tu bienestar,
tu cuerpo y tu imagen

C/Españoleto 21, bajo derecha.
28010 Madrid

Tel. **910 225 007 / 655 045 251.**

info@unna-life.com
www.unna-life.com

UNNA*LIFE

Un espacio para reencontrar tu bienestar,
tu cuerpo y tu imagen

UNNA BODY

PILATES

Un sistema de acondicionamiento físico, enfocado en la mejora de nuestra conciencia postural, respiración y movimiento.

YOGA

Busca la purificación y fortaleza de tu cuerpo, mente y espíritu. Clases de Hatha Yoga y Vinyasa.

YOGUILATES

Integra los principios esenciales del Pilates con el Hatha Yoga. Combina los beneficios de ambos métodos.

DANZAS DEL MUNDO

Danza Africana, Danza del Vientre, Bollywood (Consultar horarios en la web)

Clases en grupos reducidos.

Sistema muy personalizado de enseñanza con seguimiento individual.

Clases privadas y semi-privadas en el centro y a domicilio.

Clases para empresas.

UNNA VITALITY

Equilibrar nuestra energía es sentirnos mejor. Nuestra propuesta de servicios mejorarán tu tono vital. Elige el que mejor se adapte a ti y empieza a sentirte con más fuerza y energía para afrontar tu día a día a nivel personal y profesional.

Masajes

Masaje Thaiandés

Shiatsu

Nutrición consciente y food coaching

Kinesiología/Osteopatía

Reflexología podal

Reiki.

UNNA MINDFULNESS

MEDITACIÓN MINDFULNESS

Entrenamiento a través de técnicas meditativas, que te permite mejorar tu eficacia personal y reducir tus niveles de estrés.

Desarrollo **del programa de 8 semanas basado en el protocolo MBSR de la universidad de Massachusetts USA**, un entrenamiento de reconocido prestigio desarrollado **en 8 sesiones**, que te enseña a desarrollar habilidades para:

Relajar mente y cuerpo.

Incorporar la meditación en tu vida diaria.

Desarrollar la conciencia del momento presente.

Ser proactivo en vez de reactivo.

Mejorar tu Regulación emocional.

Identificar los síntomas del estrés y desarrollar estrategias para afrontarlo eficazmente.

Comunicación consciente.

Gestión del tiempo.

Consulta el programa completo en nuestra web, donde también encontrarás información acerca de:

Talleres orientativos gratuitos.

Cursos Básicos.

Clases semanales de Mindfulness.

Programas de EXECUTIVE MINDFULNESS, orientados a empresas y ejecutivos.

COACHING & GESTIÓN EMOCIONAL

¿Quieres mejorar algún aspecto de tu vida, realizar algún cambio o simplemente sentirte mejor? Recorre el camino entre donde estás y donde quieres estar en cualquier ámbito, personal, profesional, familiar... aprendiendo a manejar los obstáculos y tus emociones a tu favor.

Sesiones individuales de Coaching personal y profesional y Psicología

Consulta en la web nuestros talleres y actividades de crecimiento personal

UNNA AYURVEDA

La palabra ayurveda proviene del sánscrito, se traduce como **“conocimiento de la vida”** y es la **forma natural** milenaria de **crear equilibrio** y fortalecer las **capacidades auto-curativas** del cuerpo.

CONSULTA HOLÍSTICA AYURVEDA

Una consulta completa que incluye: Nutrición, constitución del Dosh, rutinas, recomendaciones y pautas personalizadas, para mejorar tu calidad de vida y corregir los desequilibrios de forma natural, responsabilizándote de la prevención en tu salud.

BELLEZA AYURVÉDICA

Tratamientos **faciales y corporales** enfocados en rejuvenecer y restaurar el equilibrio de tu piel. Un concepto holístico de belleza, que activa tu belleza desde el interior. Una combinación perfecta de belleza y bienestar.

Realizados exclusivamente con productos naturales y ayurvédicos.

MASAJES AYURVÉDICOS

Una sobre exposición a las **situaciones estresantes** acaba **desequilibrando** nuestro cuerpo.

Estos masajes combaten el estrés y promueven el equilibrio **relajando el nivel físico, mental y emocional**. Al mismo tiempo nutren la piel gracias a sus aceites esenciales, ayudan a eliminar toxinas y estimulan los **órganos internos**. Contribuyen a regular los procesos **metabólicos** y fortalecen el **sistema inmunitario**.

Cada sesión es única y se personaliza en función de las necesidades del cliente en cada momento.