



Desde un enfoque sensible y respetuoso, exploramos y ofrecemos herramientas para fortalecer el vínculo contigo misma/o y con los demás, y favorecer tu **BIENESTAR corporal y emocional**

HORARIOS y TARIFAS CURSO **2025-2026**

Muchas actividades se imparten en modalidad **MIXTA: presencial + online simultáneamente**



ACTIVIDAD	HORARIOS	TARIFAS Trimestre/ Mes
TAI CHI-Chi Kung estilo XIN YI	• Lunes 19:00h-20:30h. Espada 1ª parte	139€/52€
	• Lunes 19:30 - 21:00 Nivel Avanzado.	139€/52€
	• Martes 19:00-20:30h. Iniciación.	139€/52€
	• Miércoles 18:30-20:00h. Niveles medios	139€/52€
	• Jueves 10:00-10:30 Espada avanzada	
	• Jueves 10:30-12:00h. Avanzado	139€/52€
TAI CHI-Chi Kung estilo YANG	• Lunes y miércoles 11:00-12:00h. Todos los niveles.	180€ /64€
CHI KUNG +TAI CHI Xin Yi inicial	• Martes 19:00-20:30h Clase de prueba gratis el 30 de septiembre. Resérvala	139€/52€
Movimiento, energía y Relajación Basado en Pilates y MINDFULNESS	Ciclos de 3 talleres, viernes de 18 a 20:00h 26 de septiembre, 24 de octubre y 28 de noviembre	Super-promoción este primer ciclo: 45€ en vez de 60€ Sesiones sueltas: 20€ Más info en la web
En movimiento: Integra gimnasia para el cerebro, kinesiólogía, gimnasia visual, reflexología facial y chi kung	Talleres independientes de 2h, sábados de 10:00 a 12:00h. Los 2 próximos talleres: 15 de noviembre y 13 de diciembre Movimientos para tener tu cerebro en forma	25€/taller Más info en la web
NOSOTRAS: Mujeres en plenitud	Abordaje multidisciplinar del estilo de vida enfocado al equilibrio hormonal de la mujer , especialmente desde la perimenopausia: nutrición, ejercicio, masajes, respiración, meditación, consejos médicos, regulación emocional a través del análisis transaccional, el mindfulness, la cronobiología, la psiconeuroinmunología (PNI), etc. 2 grupos con clases semanales. Habrá talleres extra en fin de semana para profundizar en ciertos temas. Además se fomentará la creación de un grupo de apoyo para instaurar nuevos hábitos saludables en tu vida	Martes 10-11:30h Jueves 19-20:30h 60€/mes Talleres extra en fin de semana de 2h, 25€ Inicio: Octubre (mínimo 6 mujeres)
Respiración funcional	Talleres entre semana y fin de semana • Método Oxygen Advantage + Chi Kung	Más info en la web
KUNDALINI YOGA	• Lunes 20:00-21:30h.	139€/52€
	• Martes por las mañanas (F)	139€/52€
	• Martes 19:15-20:45h	139€/52€
	Un sábado al mes, 11:00-12:30h, clase de KY con Gong	18€/clase
HATHA YOGA	• Miércoles 19:00-20:30h	139€/52€
YOGA SUAVE	• Jueves 18:00-19:30h	139€/52€
VINYASA	• Jueves 19:30-21:00h (F)	139€/52€
YOGA INTEGRAL	• Lunes y miércoles 10:00-11:00h.	180€ /64€ Oferta trimestre 152€

YOGA IYENGAR	<ul style="list-style-type: none"> Nivel I- II: Martes 17:30-19:00h Nivel II: Viernes 17:30-19:00h 	139€/52€
YOGA para el corazón	<ul style="list-style-type: none"> Jueves de 17:30 a 18:30 (F) Impartido por una profe de yoga cardióloga, será un yoga suave, adaptado a toda persona que se inicie en Yoga, y especialmente a personas con cardiopatías	108€/42€
YOGA SENSIBLE Un espacio seguro para escucharte y cuidarte, sin juicios y con mucha compasión	<ul style="list-style-type: none"> Talleres de 6 sesiones en sábados ó domingos consecutivos, de 11:00 a 12:00h. (F) Bloque 1: inicio 21 de septiembre Bloque 2: inicio 9 de noviembre Inscripciones YAAAA	100€ cada bloque de 6 clases 21 de septiembre, clase de prueba, sin compromiso de continuidad 15€
YOGA en Familia, Yoga para Niñ@s...	<ul style="list-style-type: none"> Martes por la tarde y talleres de fin de semana. Formando grupos. (F) Llámanos para saber tus preferencias 	Según duración de las clases o talleres
CHI KUNG y YOGA Adaptados a personas con movilidad reducida	<ul style="list-style-type: none"> Martes de 17:00 a 18:30h (F) Llámanos para saber tus necesidades 	139€/52€
KARATE Escuela Miyazato	<ul style="list-style-type: none"> Adultos: Lunes y miércoles 19:00 - 20:30h 	
KUNG FU Siguen precios promoción	<ul style="list-style-type: none"> Niñ@s: Viernes 17:30-18:30 y/o Sábados 11:00-12:00h 	1 día:100€/ 40€ 2días: 176€/63€
	<ul style="list-style-type: none"> Adultos: Viernes 18:30-19:30h y/o Sábados 11:00-12:00h 	1 día:100€/ 40€ 2días: 176€/63€

(F) Significa Formándose. Existe disponibilidad de sala y profesor

BAÑOS DE SONIDO grupales Consulta fechas en la agenda de la web	<ul style="list-style-type: none"> SESIONES DE CUENCOS TIBETANOS Y PANDERO CHAMÁNCO Un día al mes en fin de semana, puede variar de viernes a domingo, por la tarde 	Próximo: 20 de septiembre, 20h.	16€
	<ul style="list-style-type: none"> BAÑOS DE GONG Primer domingo de mes (o segundo domingo si cayera en puente), por la tarde 	Próximo: 14 de septiembre, 19:30h	16€

Otros TALLERES en FIN DE SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Intensivos de YOGA Y MEDITACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> TAI CHI Y ESPADA DE TAI CHI
	<ul style="list-style-type: none"> MINDFULNESS
	<ul style="list-style-type: none"> PREPARACIÓN para vivir mejor las ESTACIONES . Talleres basados en la Medicina Tradicional China. Con movimiento, relajación, alimentación, fitoterapia, emociones, etc. PRÓXIMO TALLER: EL OTOÑO: 26 DE OCTUBRE
	Otras colaboraciones: con EnergiaySanación: ver más info en web: agenda <ul style="list-style-type: none"> 13 y 20 de septiembre, talleres independientes de Radiestesia. 18 de octubre, taller Despierta tu energía

Escribe un whatsapp a Elena al 620158865 para que te incluya en la lista de difusión de Tai San, por whatsapp, para estar al día de las actividades **Sesiones de Sonido, talleres, etc...**

Mira nuestra carta de terapias individuales en la web. Posibilidad de alquilar salas, concertar baños de sonido individuales o para grupos cerrados, etc etc