

SOBRE AGURU YOGA Y BIENESTAR

Desde Aguru Yoga nos dedicamos a mejorar los ambientes laborales y la salud física y mental de las personas a través de la práctica de Yoga y el Masaje en los espacios de trabajo.

Nos entusiasma conectarnos y colaborar con organizaciones que desean crear entornos de trabajo saludables, armoniosos, atractivos y productivos.

¿Es tu caso?

Únete a nuestro programa de
"BIENESTAR EN EL ESPACIO
DE TRABAJO"

EL BIENESTAR Y SALUD
DE LAS PERSONAS
REPERCUTE DE FORMA
DIRECTA NO SOLO EN
EL RENDIMIENTO SINO
TAMBIÉN EN EL
AMBIENTE LABORAL..



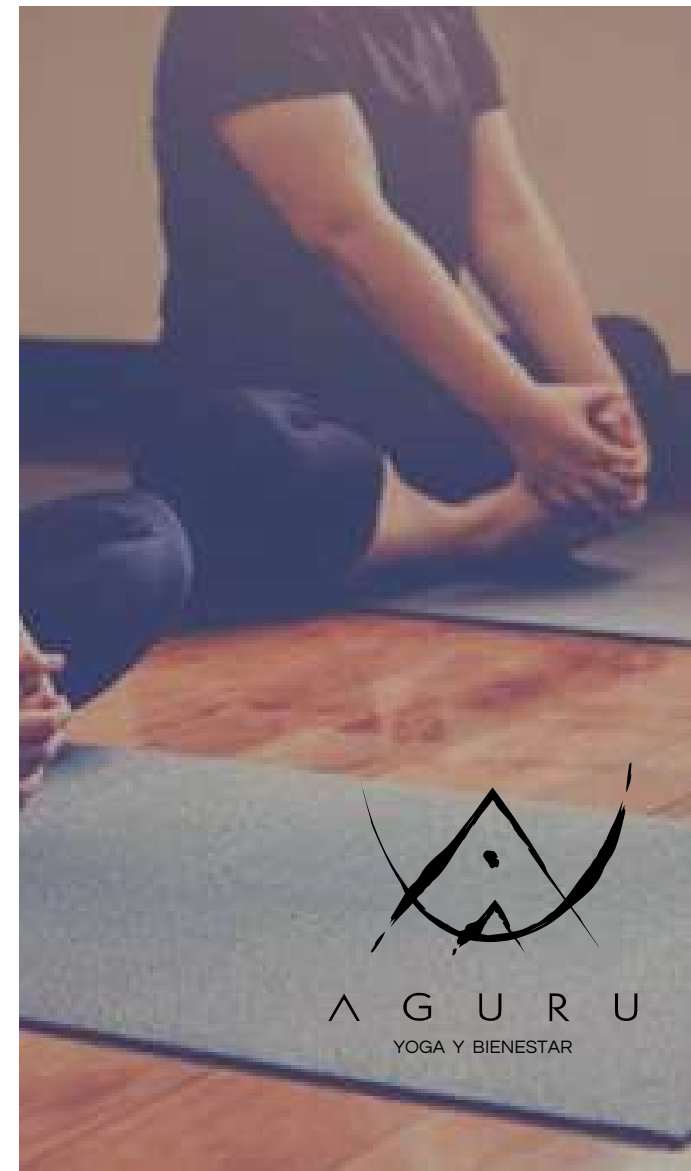
CONTACTO

647 67 49 37

hola@aguruyoga.com

Calle Calatrava 9, 28005, Madrid

www.aguruyoga.com



BIENESTAR Y CUIDADOS
EN EL ESPACIO DE
TRABAJO

Llevar el Yoga y el Masaje al lugar de trabajo evita que para cada persona conlleve un sobreesfuerzo el desplazarse, encontrar el tiempo y el espacio para cuidarse en el día a día, etc. Este proyecto trata de transformar una sala común del centro de trabajo durante 45/60 min. en un espacio para cuidar su bienestar físico y mental, compartir una actividad con las compañeras y conectar con uno mismo/a; y retornar a las tareas profesionales con energías renovadas, una mente clara y mayor capacidad de concentración y productividad.



YOGA

El Yoga es una herramienta que sin duda ayuda a que las personas se sientan mejor física, mental y emocionalmente, lo que también repercutirá en el rendimiento laboral.

Creamos clases exclusivas adaptadas a las necesidades de las personas de tu organización.

Una clase básica de Yoga integra:

- Asanas (posturas) y secuencias de Asanas
- Ejercicios físicos de tonificación, equilibrio, y flexibilidad.
- Técnicas de respiración.
- Técnicas de relajación y meditación

MASAJES

Transportamos al espacio de trabajo la tradición del masaje tradicional tailandés. Ofrecemos a las trabajadoras la oportunidad de recibir masaje relajante o terapéutico en su tiempo de descanso.

OTRAS ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR

Organizamos actividades fuera del entorno laboral: Práctica de yoga en espacios naturales, paseos y actividades en la naturaleza, retiros, etc.

Ofrecemos talleres monográficos para la comunidad. Ej: Taller de mejora postural en el trabajo a través del Yoga. Yoga en Silla, taller de Respiración consciente durante el trabajo, Meditaciones guiadas, etc.



¿CÓMO PODEMOS LLEVAR BIENESTAR A TU EMPRESA?

- Organizando una clase suelta/taller intensivo, en su lugar de trabajo o en nuestra sala de Aguru Yoga Madrid. (clases individuales y colectivas).
- Conectando a personas de tu organización que trabajan en diferentes localizaciones en todo el mundo, organizando una clase suelta/taller intensivo online vía Zoom.
- Organizando una serie de clases periódicas, semanales o mensuales en su lugar de trabajo o en nuestra sala de Aguru Yoga Madrid.
- Guiando clases colectivas e individuales de diferentes tipos de Yoga: Hatha-Alineación, Vinyasa y Yoga Restaurativo.
- Llevar sesiones individuales de masaje Tradicional tailandés a la oficina.
- Organizando un evento de "team building".
- Integrando Yoga y/o el Masaje Thai en su programa de bienestar ofreciendo descuentos especiales a tus trabajadoras.
- Organizando un evento a medida para tu empresa.
- Creando "paquetes regalo" para tus trabajadores/as, directivos/as y clientes más apreciados/as. Yoga y Masaje.
- En Aguru te ofrecemos talleres específicos y cursos intensivos de Yoga, Pranayama, Meditación, Mindfulness, Anatomía, Filosofía del Yoga y terapias manuales; y organizamos eventos relacionados con la salud, la nutrición, el yoga y el bienestar.
- Consulta tarifas para actividades y eventos específicos.



***SI TE PLANTEAS CUALQUIER OTRA OPCIÓN QUE NO ENCUENTRAS EN ESTE FOLLETO, ESCRÍBENOS, LA ESTUDIAREMOS Y LA CONVERTIREMOS EN REALIDAD.**

TARIFAS YOGA 2022-2023

Precio por grupo (IVA no incluido)	ABONO	CLASES SUELTA	PAGO MENSUAL		PAGO TRIMESTRAL (-5%)		PAGO ANUAL (10 meses) (-8%)	
	Nº de clases	1	1 clase /semana (4 clases)	2 clases /semana (8 clases)	1 clase /semana (12 clases)	2 clases /semana (24 clases)	1 clase /semana (40 clases)	2 clases /semana (80 clases)
Privada	45 €		160 €/mes (40€/clase)	300 € (37.5 €/clase)	456€ (38€/clase)	855€ (35.6€/clase)	1.472€ (36€/clase)	2.760€ (34.5€/clase)
Grupo 3-5	60 €		225€/mes (55€/clase)	400 € (50€/clase)	641€ (53.5€/clase)	1.140€ (47.5€/clase)	2.070€ (51.8€/clase)	3.680€ (46€/clase)
Grupo 6 a 10	80 €		280€/mes (70€/clase)	520 € (65€/clase)	798€ (66.5€/clase)	1.482€ (61€/clase)	2.576€ (64.5€/clase)	4.784€ (59.8€/clase)
Grupo de + de 10	Se sumaría 5€ por persona a partir de la 11ª alumna/o y clase + IVA							

- **Pagos y devoluciones para las clases de Yoga:**

1. Los pagos mensuales, trimestrales y anuales se efectuarán al comienzo del curso/periodo. En caso de cancelación de las clases en algún punto intermedio de dicho periodo, se retendrá como gastos de gestión el 30 % de la cuantía equivalente a las clases no consumidas y se procederá a la devolución del 70% de dicha cuantía restante.
2. Los pagos se realizan en un solo pago por periodo y grupo.

Precios sin IVA (se aplicará un IVA de 21% sobre la tarifa correspondiente).

TARIFAS MASAJE 2022 -2023

	Duración	PRECIO	Bono 10 masajes (para una misma persona)	Observaciones
MASAJE TRADICIONAL TAILANDÉS	30 minutos	25 €	225 €	* (a partir de 3 masajes por jornada)
	60 minutos	45 €	405 €	* (a partir de 2 masajes por jornada)
	90 minutos	55 €	500 €	
	120 minutos	75 €	700 €	

Precios sin IVA (se aplicará un IVA de 21% sobre la tarifa correspondiente).