BIENESTHER

Catálogo de masajes, tratamientos y experiencias de bienestar

Mucho más que cuidar el cuerpo: un espacio para sentirte bien, recuperar tu equilibrio y reconectar contigo mismo.

1. MASAJE DE AUTOR BIENESTHER — TRATAMIENTO ESTRELLA

Masaje de Autor

Una experiencia exclusiva y personalizada que combina técnicas neurosedantes y relajantes, respiración consciente, meditación en camilla, aromaterapia y viaje sonoro. Según las necesidades de cada persona, puede incorporar masaje corporal, estiramientos, movilizaciones, trabajo suave sobre el diafragma y ejercicios adaptados. Un espacio seguro para parar, escucharte y permitirte sentir sin expectativas, buscando regresar al día a día con mayor sensación de calma, claridad y bienestar.

2. QUIROMASAJE

Masaje deportivo

Dirigido a personas que practican deporte o realizan esfuerzos físicos. Trabaja la musculatura sobrecargada y favorece la recuperación y la sensación de movilidad.

Neuromasaje

Técnica suave, rítmica y envolvente, orientada a favorecer la relajación y disminuir la sensación de estrés y tensión.

Masaje craneofacial

Trabajo manual sobre cabeza, rostro, cuello y zonas relacionadas. Ayuda a aliviar la sensación de tensión acumulada y proporciona relajación y descanso.

Desbloqueo del diafragma

Trabajo manual suave y respiratorio sobre la zona del diafragma y estructuras relacionadas. Busca favorecer la movilidad respiratoria y la conciencia corporal.

Masaje relajante

Maniobras suaves, fluidas y envolventes que ayudan a desconectar, reducir el estrés percibido y proporcionar descanso.

3. MASAJES DEL MUNDO

Masaje Ayurveda con pindas

Tratamiento tradicional que combina masaje con saquitos de tela rellenos de plantas y hierbas, generalmente templados. Proporciona una experiencia sensorial, relajante y de cuidado corporal.

Masaje Abhyanga

Masaje ayurvédico tradicional realizado con aceites y movimientos rítmicos y envolventes. Favorece la relajación y el cuidado de la piel.

Ventosas de fuego

Técnica tradicional que utiliza ventosas aplicadas mediante calor para crear succión sobre la piel. Requiere formación específica y valoración de contraindicaciones.

Masaje tailandés

Técnica tradicional que combina presiones, movilizaciones y estiramientos asistidos para trabajar la flexibilidad, la movilidad y la sensación de ligereza corporal.

Masaje tailandés con telas

Experiencia que incorpora balanceos, tracciones y estiramientos asistidos con telas para favorecer la movilidad y la relajación.

Masaje acuático

Experiencia corporal realizada en el agua mediante movimientos suaves, flotaciones y balanceos asistidos. Favorece la relajación y la sensación de ingravidez.

Auriculoterapia

Técnica de estimulación de puntos específicos del pabellón auricular mediante pequeñas semillas u otros elementos. Se utiliza como práctica complementaria de bienestar.

4. MASAJES ESTÉTICOS

Maderoterapia

Técnica que utiliza instrumentos de madera para realizar maniobras sobre el cuerpo. Ayuda a mejorar el aspecto de la piel y trabajar zonas localizadas.

Chocolaterapia

Tratamiento sensorial con productos cosméticos a base de cacao. Aporta hidratación, suavidad y nutrición cosmética a la piel.

Fangoterapia

Tratamiento corporal con fangos y barros de uso cosmético para acondicionar la piel, mejorar su textura y proporcionar bienestar.

Drenaje linfático manual

Técnica manual suave y rítmica que favorece el movimiento de la linfa y ayuda a reducir determinados edemas. Requiere valoración previa de contraindicaciones.

Masaje anticelulítico

Masaje con maniobras específicas para trabajar zonas donde aparece la celulitis y mejorar temporalmente el aspecto de la piel.

5. OSTEOPATÍA

Tratamientos manuales

Enfoque manual e individualizado que busca mejorar la movilidad y la funcionalidad corporal, teniendo en cuenta la relación entre sus diferentes estructuras. Debe realizarse dentro de la formación y habilitación profesional correspondiente.

6. RISOTERAPIA

Talleres y experiencias grupales

Dinámicas, juegos, expresión corporal y ejercicios de risa para favorecer la alegría, la conexión y la expresión emocional. Para empresas, grupos, parejas, familias y colectivos.

7. COACHING Y PNL

Coaching personal

Acompañamiento para aclarar objetivos, reconocer recursos propios, identificar obstáculos y encontrar nuevas formas de avanzar.

Programación Neurolingüística (PNL)

Herramientas y ejercicios de comunicación, lenguaje y reflexión para explorar patrones de pensamiento y comportamiento.

Autoconocimiento y crecimiento personal

Experiencias para salir del piloto automático, conectar con las necesidades propias y tomar decisiones más conscientes.

8. YOGA

Clases y sesiones de yoga

Práctica que combina posturas, respiración consciente, concentración y relajación para favorecer la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio físico y mental. Adaptada a diferentes niveles.

9. EVENTOS Y EXPERIENCIAS DE BIENESTAR

Eventos para empresas

Jornadas de bienestar corporativo con masajes, relajación y actividades para que los equipos desconecten y disfruten de un espacio de cuidado.

Bodas y celebraciones

Servicio de masajes y experiencias de bienestar para sorprender a los invitados en bodas, celebraciones y eventos privados.

Experiencias para grupos

Talleres y actividades de bienestar, risoterapia, relajación y conexión personal para grupos, familias y colectivos.

10. SERVICIOS MÓVILES Y A DOMICILIO

Cabina móvil de masaje

Espacio de masaje itinerante para ofrecer tratamientos en diferentes ubicaciones: playas, áreas de autocaravanas, eventos, empresas y otros espacios.

Servicio a domicilio

Tratamientos y masajes personalizados en el domicilio, para disfrutar de la experiencia Bienesther sin necesidad de desplazarse.

11. SOBRE BIENESTHER

Nuestra filosofía

En Bienesther creemos que cada persona necesita algo diferente. Unimos cuidado corporal, técnicas manuales, experiencias sensoriales, movimiento y crecimiento personal para acompañarte a escuchar tu cuerpo, cuidar de ti y encontrar momentos para reconectar contigo.

«Respira. Siente. Suelta. Reconecta.»

BIENESTHER · El bienestar en movimiento

Nota profesional: Las descripciones son orientativas y deben ajustarse a la formación, habilitación y alcance profesional de quien presta cada servicio. Antes de realizar tratamientos, conviene valorar las necesidades y posibles contraindicaciones de cada persona. Las técnicas de bienestar no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento sanitario.