



mi mar

BIENESTAR



Bienvenido/a a Mi•Mar Bienestar;

«Mi•Mar nace como una vía de cuidado y culto a cuerpo – mente – emoción y alma. Consideramos el cuerpo físico como un vehículo para el alma, cómo parte material que de ser acompañada a oxigenarse, destensarse y liberarse, crea un cuerpo disponible y saludable para el Ser, abriendo espacio y energía para sus intenciones y propósitos vitales»

Relación « cuerpo – mente – emoción y alma »

Tenemos en cuenta que todo lo que nos sucede tiene una repercusión en nuestro cuerpo. Como vivimos nuestra cotidianidad, como creamos nuestra vida diaria. que interviene y en que intervenimos en nuestro estado de salud. La alimentación, las prácticas físicas de movimiento (o su ausencia), el estilo de vida laboral, las creencias mentales, los valores humanos, los procesos emocionales, que entre otros, son factores conforman nuestro estado de Bienestar, considerando « Bienestar » como un conjunto de todas las partes que conforman nuestro Ser -siendo el Todo más que la suma de las partes-.

Mi.Mar Bienestar se enfoca en una interrelación con la persona considerando estos factores claves para el conocimiento y el acompañamiento consciente de la persona, siendo así posible el facilitar herramientas para una mejor calidad de vida. Para ello, cuando es necesario, antes o después del masaje, uso como acompañamiento la Programación Neuro - Lingüística, el Diccionario de las Enfermedades Emocionales de Enric Corbera, recomendaciones de ejercicios de Yoga terapéutico como rutina para la zona afectada, propuestas de alimentación saludable, invitación a la practica de diversas actividades físicas/ terapéuticas (Yoga, Artes Marciales, Pilates, Danza) y la escucha presente.

Así consideramos un proceso de autoconocimiento la "escucha a lo que el cuerpo nos habla" usando la auto-observación y el aprendizaje del Bienestar como crecimiento personal.

• **Creadora de Mi•Mar Bienestar** •

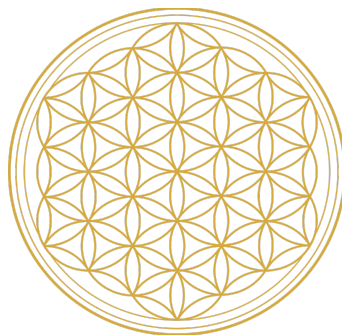
Marta - Miriam Turrado Ruiz



Empezó su camino profesional como Trabajadora Social y Comunitaria -Diplomada por la Universidad de Barcelona- participando en varios proyectos sociales y comunitarios interesada por el cuidado del bienestar social y una mejor calidad de vida de las personas. Al descubrir la ciencia del Yoga, su sabiduría ancestral, nuevas formas de pensamiento, el cuerpo consciente, la meditación y los positivos efectos en el desarrollo humano y en el estilo de vida a través de diversas terapias naturales (juntamente con los viajes e investigaciones por la medicina tradicional India y thailandesa) han creado una visión holística y ritualizada del trabajo corporal que aplica actualmente, generando un espacio interpersonal cuidado, presente, acogido y respetuoso donde acompaña a la persona a una experiencia en la libertad del Ser.

Profesora de Yoga certificada por la **European Yoga Alliance** y la **Internacional Yoga Federation** a través de la Asociación de Profesores de Yoga Merkhaba y la Shivalayaa Yoga Shala. Practicante de **meditación Vipassana** y atención plena. **Practitioner en Programación Neuro- Lingüística** (PNL) por el Institut Integratiu del Clot de Barcelona. Formada durante varios años en masaje, aprendiendo **Quiromasaje** en la Escuela de Estudios Naturistas ESEN de Granada, certificada en **Masaje Ayurvédico Abhyanga** en “School of Ayurveda & Panchakarma” en Kannur, India. Aprendió la técnica de **Traditional Thai Yoga Massage** en la Escuela Sunshine School en Chiang Mai (Thailandia) y en Supattra “Thai Traditional Blind Massage Center” para profundizar con el conocimiento de las líneas de energía con el Maestro invidente Mister Less. En Aree Massage center de Chiang Mai descubrió y aprendió la **Reflexología Podal Thaiandesa** integrándolo en los tratamientos corporales.

Actualmente está aprendiendo **Osteopatía** en la Escuela CEQUO de Granada y profundizando en el estudio de la Estructura del carácter que se refleja como coraza en el cuerpo a través de la **Bioenergética** de Wilhem Reich y Lowen.



• Tipos de masaje •

Masaje Presencia Mi•Mar. **Tacto Consciente.**

Es un masaje que da espacio a sentir el momento presente y re-conectar con la esencia. Lo hacemos llevando la atención al momento gracias al cuerpo físico y la respiración que nos ayudan a regresar al ahora a través del tacto, convirtiendo el masaje en una meditación interactiva. Desde un espacio neutro, respetuoso y sin juicios, nos invita a escucharnos y sentirnos como un observador de nuestra experiencia. A través del tacto consciente abrimos espacios promoviendo la salud pudiendo movilizar y liberar emociones y tensiones de la persona.

Utiliza técnicas integradas como el Quiromasaje, el Masaje Thaiandés, el Masaje Ayurveda, la reflexología podal Thaiandesa, aromaterapia, musicoterapia, la meditación, el mindfulness y el tacto creativo.

Se aplica en seco, con aceite natural de almendra o aceite de sésamo, aceites esenciales y/o tiger balm dependiendo de las necesidades de la persona.



“La esencia del tacto siempre es presencia”

Masaje Ayurveda Abhyanga

El masaje Ayurveda es originario de India. Se aplica en el cuerpo con aceite de sésamo natural caliente, acompañado de un conjunto de movimientos sincrónicos siguiendo la pauta Abhyanga (palabra sánscrita que significa “masaje”) de la medicina Ayurveda. El efecto que se siente después de un masaje Ayurveda es de liviandad, a veces acompañado de cansancio. Esto es normal, pues acabamos de ayudar al cuerpo a liberarse de un montón de toxinas físicas, mentales y emocionales. El motivo es porque estamos trabajando sobre el cuerpo físico y energético, sobre distintas glándulas y sobre el sistema nervioso. Se trata de un masaje profundo donde, a través del cuerpo accedemos a todo el Ser. Un viaje sensorial y medicinal de armonía y equilibrio para cuerpo, mente, emoción y alma.



“Combina meditación interactiva y técnica manual”

Masaje Tejido Profundo. Masaje Descontracturante.

El Masaje profundo tiene como objetivo liberar tensión del cuerpo, desbloquear zonas contraídas y aliviar el dolor. Por un lado se usan movimientos y maniobras audaces, separando así los tejidos endurecidos y adheridos, generando fricciones, estimulando la circulación, desarrollando una movilización en todos los ángulos y sentidos -limpieza escapular, limpieza fibrilar, depuración de toxinas-. Por otro lado se usan elongaciones y estiramientos asistidos derivados del masaje deportivo y de la técnica del masaje tailandés. También se complementa con la técnica de los Puntos Gatillo.

Se aplica en seco, con aceite natural de almendra, tiger balm y/o crema natural de hipérico.

Masaje Relajante Holístico.

En el masaje relajante se usan manipulaciones, pases suaves y largos combinados con elongaciones, estiramientos asistidos y presiones en el cuerpo acompañados de un modo consciente, cuidadoso y de continua escucha. Se aplican siguiendo un ritmo equilibrado que genera armonía. El principal objetivo de esta técnica es mejorar el bienestar de la persona aumentando la producción de endorfinas en el cuerpo -conocidas también como hormonas de la felicidad- y conseguir un estado de relajación mental.

Recomendable a individuos sanos, sometidos a gran presión laboral, emocional y/o situaciones de estrés; ansiedad, depresión leve o problemas circulatorios y/o musculares leves.

Se incorpora el uso de aceites esenciales, música, meditación interactiva y consciencia respiratoria para acompañar a la persona al estado deseado. Se aplica en seco y con aceite natural de almendra.