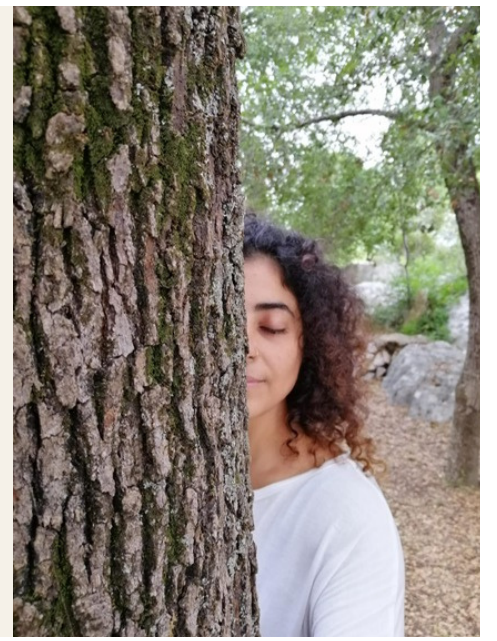


Mona Nassereddine



Mona, con más de 13 años de experiencia, comparte su pasión por el yoga, habiéndose formado en escuelas destacadas en la India como Sivananda, Vinyasa y Ashtanga. Especializada en Hatha Yoga, sus clases se adaptan a todos los niveles, enfocándose en mejorar la flexibilidad y la fuerza mediante transiciones creativas de posturas sincronizadas con la respiración.

Además de ser profesora de yoga, Mona es masajista y health coach. Sus sesiones de Hatha Yoga incluyen prácticas de movilidad, suaves estiramientos y fortalecimiento, seguidos de una transición fluida. Algunas posturas se mantienen con ejercicios de respiración para profundizar en los beneficios. La clase culmina con una relajación profunda.

Como health coach, Mona ofrece servicios para mejorar el estilo de vida, explorando dietas como la planta based, mediterránea, vegetarianismo y veganismo. Sus programas combinan consultas, seguimientos, recetas y cambios para mejorar la salud en general.

En el ámbito de los masajes, Mona practica aromaterapia, masaje Tai y Reiki, proporcionando un enfoque integral para el bienestar físico y emocional.

Sesión Health Coach 80 € / 1 h

Reiki y masajes 80 € / 1 h 110 € / 1 h y media

