



Classes
Wellness

Spa | 
SE



Bienestar en movimiento: cuerpo, mente y espíritu en perfecta armonía

Descubra un espacio diseñado para reconectar consigo a través del movimiento consciente y la energía transformadora. Estas clases privadas le invitan a disfrutar de prácticas como yoga, pilates, baile y terapia de sonido, guiadas por instructores certificados y adaptadas a su nivel.

Cada sesión incluye una estación de hidratación con infusiones naturales, té, fruta fresca y barras energéticas, pensada para acompañar su experiencia integral de bienestar.

Ubicación: estudio de clases en SE Spa



WELLNESSING
by Velas Resorts



Hatha Yoga

Esta sesión le guiará en un viaje introspectivo a través de una secuencia cuidadosamente seleccionada de posturas suaves (asanas), diseñadas para conectar cuerpo y mente con armonía. Aprenderá a escuchar las señales de su cuerpo, permitiendo que cada movimiento fluya con gracia y presencia. La respiración consciente (pranayama) se convierte en su ancla, ayudándole a calmar la mente, revitalizar el cuerpo y nutrir el espíritu.

Incluye:

-  Instructor personal certificado
-  Toalla y tapete de yoga
-  Estación de hidratación, fruta y barras energéticas

Capacidad: 1-10 personas

Duración: 60 min

Precio: \$320 dólares



Yoga Aérea

Esta clase le ayudará a mejorar flexibilidad, fuerza, equilibrio y a reducir el estrés. Además, optimizará su circulación y postura, permitiendo estiramientos beneficiosos para la columna vertebral sin riesgo de lesiones ni esfuerzo físico excesivo.

Incluye:

-  Instructor certificado
-  Toalla
-  Estación de hidratación, fruta y barras energéticas

Capacidad: 1-8 personas

Duración: 60 min

Precio: \$320 dólares



Power Pilates

Tonifique, fortalezca y active su energía con esta rutina dinámica y desafiante, perfecta para quienes buscan movimiento. Este entrenamiento contribuye a una notable mejora en la postura y coordinación, incrementando la fuerza y flexibilidad corporal.

Incluye:

-  Instructor personal certificado
-  Toalla y tapete de yoga
-  Estación de hidratación, fruta y barras energéticas

Capacidad: 1-10 personas

Duración: 60 min

Precio: \$320 dólares



Clase Baile Fitness

Descubra la magia de la sincronización en una clase apta para todos los niveles. Bajo la guía del creador del método “Yosoyfelizbailando”, aprenderá coreografías sencillas, con clásicos americanos y ritmos latinos en un ambiente divertido y relajado, libre de presiones. Si está buscando una actividad única y memorable durante su estancia, ¡esta es la opción ideal!

Incluye:

-  Instructor certificado
-  Toallas
-  Estación de hidratación con gatorade, fruta y barras energéticas

Capacidad: 1-10 personas

Duración: 60 min

Precio: \$320 dólares



Clase Sonidos de Sanación

Sumérjase en una experiencia sensorial de bienestar y relajación. Esta terapia milenaria, basada en sonidos ancestrales, le ayudará a equilibrar su energía, calmar su mente y mejorar su concentración y calidad de sueño.

Incluye:

-  Aromaterapia
-  Musicoterapia
-  Sonoterapia
-  Meditación guiada
-  Té chai

Capacidad: 1-10 personas

Duración: 60 min

Precio: \$320 dólares



GRAND VELAS®
Riviera Nayarit | México