

MI ALMAZARA

HOTEL BOUTIQUE

A decorative teal-colored branch with small, oval-shaped leaves, curving upwards and outwards, framing the central text.

BIENVENIDA
WELCOME

Un espacio donde reconectar contigo misma a través del yoga, la meditación y las terapias holísticas, ¿Te animas?

A place to reconnect with yourself through yoga, meditation, and holistic therapies. Ready to join us?



YOGA & PILATES & THERAPIES



Yoga

Práctica que combina posturas, respiración, mantras y meditación para despertar la energía interior, equilibrar cuerpo y mente, y potenciar la conciencia espiritual.

Practice that combines postures, breathing, mantras, and meditation to awaken inner energy, balance body and mind, and enhance spiritual awareness.

Pilates

Método que fortalece el cuerpo con movimientos suaves y controlados, enfocándose en el core, la respiración y la alineación para mejorar la postura y la estabilidad.

Method that strengthens the body with gentle, controlled movements, focusing on the core, breathing, and alignment to improve posture and stability.

Terapias / Therapies

Hoy en día existen muchas herramientas disponibles para el crecimiento personal. En Mi AlmaZara, hemos seleccionado algunas de ellas para ti.

There are many tools available for self-improvement today. At Mi AlmaZara, we have selected some of them for you.

NUESTRO EQUIPO

NATI DE PRATI



Nati Deprati cuenta con más de 20 años de experiencia como profesora de yoga. A través de su enfoque *Yoga for Life*, comparte una práctica cercana, accesible y orientada al bienestar integral. Sus clases invitan a conectar con el cuerpo, la mente y el momento presente.

Nati Deprati has over 20 years of experience as a yoga teacher. Through her Yoga for Life approach, she offers an accessible and practical practice focused on overall wellbeing. Her classes invite students to connect with their body, mind, and the present moment.

MARIA RODRIGUEZ



María acompaña procesos de bienestar y crecimiento personal a través del yoga, la respiración y la conciencia corporal. Actualmente es cocreadora de Oasi Temple, un espacio dedicado a mejorar la calidad de vida desde la escucha, el equilibrio y la conexión con uno mismo.

María supports wellbeing and personal growth through yoga, breathwork, and body awareness. She is currently the co-creator of Oasi Temple, a space dedicated to improving quality of life through self-awareness, balance, and deeper connection with oneself.

MARTA AVILÉS



Desde joven, se nutre del yoga y la meditación gracias a familiares que eran profesores de yoga. Profundizando después en su propio camino y formándose desde distintas miradas en yoga, crecimiento personal y bienestar.

From a young age, yoga and meditation were part of her life thanks to family members who were yoga teachers. Over time, she deepened her own journey, training in different approaches to yoga, personal growth, and wellbeing.

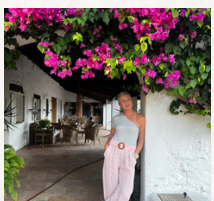
PAULANITAMENTE YOGA



Paula lleva más de 16 años dedicada al yoga y al bienestar. Combina yoga, pilates y aromaterapia para crear experiencias que ayudan a reconectar con el cuerpo y encontrar equilibrio.

Paula has over 16 years of experience in yoga and wellbeing. She combines yoga, Pilates, and aromatherapy to create experiences that help people reconnect with their bodies and find balance.

SHONA CROFT



Shona Croft instructora de Pilates desde hace 16 años. Alinea tu cuerpo y tu mente con el método de suelo de Joseph Pilates, desarrollando fuerza, equilibrio y control.

Shona Croft, Pilates instructor for 16 years. Align your body and mind with Joseph Pilates' mat method, developing strength, balance, and control.

ACTIVIDADES/ ACTIVITIES

HATHA YOGA

Un estilo suave que une respiración y movimiento para ayudarte a sentir tu cuerpo con calma y claridad.

A gentle style that combines breath and movement to help you feel your body with calm and clarity.

POWER YOGA & MOVEMENT

Más dinámica y juguetona, con algo más de intensidad, donde practican posturas más complejas, como por ejemplo, invertidas.

A more dynamic and playful yoga class, with a bit more intensity, where practice more challenging poses, such as inversions.

YIN YOGA

Práctica tranquila que mantiene las posturas durante más tiempo para relajar el cuerpo, soltar la tensión profunda y ayudar a calmar la mente.

Quiet practice that holds poses for longer to relax the body, release deep tension, and help calm the mind.

YOGA RESTAURATIVO / RESTORATIVE YOGA

Práctica suave que utiliza soportes (mantas, cojines) para mantener posturas pasivas y lograr una relajación profunda, reduciendo el estrés y restaurando el cuerpo.

It is a gentle practice that uses props (blankets, cushions) to hold passive poses and achieve deep relaxation, reducing stress and restoring the body.

YOGA NIDRA

Técnica de relajación profunda y meditación guiada, conocida como "sueño yóguico" o "sueño consciente", que induce un estado intermedio entre la vigilia y el sueño para reparar el cuerpo y la mente.

Deep relaxation and guided meditation technique, known as "yogic sleep" or "conscious sleep," that induces a state between wakefulness and sleep to restore the body and mind.

PILATES

Sistema de entrenamiento físico y mental que combina respiración, concentración y movimientos controlados para fortalecer el núcleo del cuerpo, mejorar la postura, la flexibilidad y el equilibrio general.

It is a physical and mental training system that combines breathing, concentration, and controlled movements to strengthen the core, improve posture, flexibility, and overall balance.

PRECIOS ACTIVIDADES

PRICES



65€ por persona.

15€ por cada persona extra hasta 6 personas.

65€ per person.

15€ for each extra person up to 6 people.

CONDICIONES

TERMS



Tras realizar la reserva, se deberá pagar la clase
en efectivo a la profesora.

*Once the booking is made, the class must be paid in
cash to the teacher.*

PRECIOS ACTIVIDADES

PRICES



65€ por persona.

15€ por cada persona extra hasta 6 personas.

65€ per person.

15€ for each extra person up to 6 people.

TIPOS DE TERAPIAS / THERAPIES

REIKI

1h / 60€

Terapia japonesa de imposición de manos para equilibrar la energía vital y promover la sanación holística.

Japanese hands-on healing therapy to balance vital energy and promote holistic healing.

REGISTROS AKASHICOS / AKASHIKS REGISTERS

1.30 h / 70 € / Solo castellano (just in spanish)

Son el archivo energético del alma que guarda la memoria de todas las experiencias, aprendizajes y posibilidades evolutivas de una existencia. ¿Qué permiten? Acceder a información para sanar y evolucionar.

They are the energetic archive of the soul that holds the memory of all experiences, learnings and evolutionary possibilities of an existence. What do they allow? Access to information for healing and evolving.

RESPIRACIÓN FUNCIONAL / BREATH WORK

1.15 h / 45€

Trabajo profundo con la respiración donde aprender a cómo la respiración consciente puede cambiar nuestra vida.

Deep breathwork where you learn how conscious breathing can change our life.

LNT / 1.30 h / 70€ /

Técnica de sanación energética y cuántica que equilibra cuerpo, mente y espíritu para liberar traumas y desbloquear emociones.

Energetic and quantum healing technique that balances body, mind and spirit to release traumas and unblock emotions.



SI QUIERES RESERVAR ALGUNA DE ESTAS EXPERIENCIAS ESCANEA EL QR

IF YOU WANT TO BOOK ANY OF THESE
EXPERIENCES SCAN THE QR

De lunes a viernes de 09.00 h a 15.00 h

Monday to Friday from 9 am to 3 pm



De lunes a viernes de 15.00 h a 20.00 h
sábados y domingo 09.00 h a 20.00 h

Monday to Friday from 15 pm to 20 pm
Saturday and Sunday from 9 am to 20 pm

