

APARICIONES EN TELEVISIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=1EFAxNelBc4> (min

28) <https://youtu.be/SeUHza5lrZ4>

<https://youtu.be/W0Rg48yy414>

<https://youtu.be/aAy6vLZ6KfY>

<https://www.youtube.com/watch?v=0Gi2rcwuRA4>

FOTOGRAFÍAS PARA PRENSA

Próximamente

EL PROPÓSITO

Nuestro propósito es mejorar el bienestar de las personas a través de la actividad física controlada y consciente.

Lo hacemos de forma vocacional. Nos produce una gran satisfacción ver la evolución de nuestros alumnos y alumnas.

¿QUÉ TIPO DE PERSONAS TRABAJAN CON NOSOTROS?

Personas que quieren mejorar su calidad de vida y quieren ser parte en su propia sanación. Inician o continúan ese viaje de autoconocimiento y adquieren recursos para sentirse cada vez mejor.

NUESTROS VALORES

1. **Profesionalidad.** La formación continua, el rigor y la experiencia como practicantes y como profesores son elementos clave para Axis Sala.
2. **Equilibrio.** Las personas adquieren un estado de paz y salud, de cuerpo y mente más equilibrado.
3. **Bienestar.** Interiorizar las sensaciones es fundamental, acercarse a ellas y dejar que sean parte de nuestro día a día.
4. **Alegría.** Sonrisa emocional, la alegría profunda que es también clave para el bienestar. Nos guiamos por el concepto hindú de *saṃtoṣa*, que tratamos de compartir.
5. **Coherencia.** No creemos en las palabras vacías, somos estudiantes y practicantes de todo lo que compartimos en Axis Sala. No lo entenderíamos de otra manera.



NUESTROS PILARES

Todas nuestras actividades son, al fin y al cabo, una meditación en movimiento. Estamos presentes en el cuerpo y sus sensaciones

1. **Metodología.** Curiosidad, indagación y evolución.
2. **Movimiento consciente.** Habitar el cuerpo con consciencia es la herramienta fundamental para la autosanación. Ponemos presencia y atendemos los mensajes del cuerpo para responsabilizarnos de él.
3. **Respiración.** La respiración consciente es una gran caja de herramientas que pueden ser usadas en todas las situaciones cotidianas. No existe una herramienta más potente y más sencilla para el bienestar integral.
4. **Postura.** Nuestra postura habla de cómo somos y cómo nos sentimos. No existe una postura perfecta, la clave es la alternancia y lo idóneo es poder transitar las diferentes posibilidades con el menor gasto energético. Si el cuerpo tiene muchas barreras, las necesidades energéticas serán mucho más costosas e ineficientes.
5. **Nutrición.** La nutrición es clave en cómo nos desenvolvemos a nivel físico y emocional. No hay recetas universales, cada persona es un universo infinito.
6. **Visión global.** No somos un montón de carne y huesos. Somos un ser complejo y lleno de capas y para el bienestar verdadero todas ellas han de ser consideradas. Solo concebimos un trabajo integral abordando cuerpo, mente y emociones: tú en todas tus dimensiones.

