



QUIENES SOMOS

Centro Terapéutico Espiral

Nace de la necesidad de entregar una alternativa de salud natural para los habitantes de la comuna de San Bernardo y sus alrededores.

En Espiral, puedes encontrar diversas terapias de medicina complementaria, maravillosas clases de yoga y diferentes talleres, cursos y charlas realizadas durante el año, con el fin de entregar herramientas para el bienestar físico, emocional, mental y espiritual de las personas. Espiral esta conformado por un equipo de grandes profesionales capacitados y comprometidos a entregar un servicio de calidad y acompañarte en todos tus procesos de crecimiento y evolución.

Te invitamos a conocernos, estamos ubicados en la pintoresca comuna de San Bernardo, capital del folklore, ideal para desconectarte del estrés de la gran ciudad.

Nuestra misión

Centro Terapéutico Espiral tiene por misión entregar alternativas de salud natural por medio de la medicina complementaria, en la búsqueda de la integración de mente cuerpo y espíritu, para que logres mejorar tu salud.

Nuestra visión

Centro Terapéutico Espiral promueve la medicina preventiva y natural, para lograr el bienestar del ser humano, para que así todos los habitantes de nuestra comuna y alrededores logren conocer las opciones naturales que podemos ofrecer para mejorar su salud.

Nuestros valores

Centro Terapéutico Espiral te entrega un servicio de calidad, capacitándonos constantemente en los avances de nuestras terapias, comprometidos con el proceso de evolución de cada ser humano, acompañándote en cada paso que realices hacia tu mejor versión. Siempre desde un trato amable y cercano.

EQUIPO ESPIRAL

Consuelo Rozas Suzarte

Técnico en Salud y Terapias Naturales - Profesora de Yoga Integral y Fisiomyoga

Realiza clases de yoga, meditaciones guiadas, talleres y atención terapéutica.

Consuelo, se relaciona por primera vez con las medicinas complementarias y el misticismo a los 14 años de edad, cuando su padre aprende una técnica llamada Sanación Luz Dorada, comenzando a aprender sobre el aura y los chakras (centros energéticos de nuestro ser).

Encantada con esos conocimientos, en 2006 realiza el curso de Sanación 1, en “Centro Desarrollo Luz Dorada”, aprendizaje que, por el momento, solo aplica en sí misma como técnica de desarrollo personal.

Los años pasan y, sin tener muy claro el rumbo que quería para su vida, comienza a estudiar Tecnología en Control Industrial en la USACH, con el propósito de aprender herramientas para la creación de su propio negocio. Carrera de la que se titula el 2012 y comienza a trabajar en una empresa de fabricación de tapas plásticas, donde se encuentra de frente con la incompatibilidad de sus ideales de vida y la actividad laboral que estaba realizando.

Es ahí donde un día, por casualidad, se cruza con la carrera de Técnico en Salud y Terapias Naturales, lee la malla curricular y sin pensarlo dos veces se embarca en ese alucinante viaje de autoconocimiento, donde realiza la iniciación en Reiki Jin Kei Do nivel 1 y 2, comenzando a mezclar estos conocimientos con los adquiridos en el curso de Sanación 1.

En 2016 se titula de esta hermosa carrera cursada en IDMA (Instituto del Medio Ambiente), donde en ese mismo año e institución cursa los diplomados de Auriculoterapia y Programación Neurolingüística.

Ya en 2017 comienza a trabajar realizando terapias en Centro Marperla y, a la vez, inicia el Profesorado de Yoga Integral 500 hrs., en Centro Isaju. Pues, fascinada con las técnicas de meditación aprendidas en IDMA y la filosofía de vida que descubrió con las enseñanzas del profesor de yoga del mismo instituto, deseó avanzar más allá en esos conocimientos, encontrando su vocación como profesora y practicante de yoga.

En febrero de 2020 se certifica como profesora de Fisiomyoga, en Buenos Aires, Argentina, impartida por Fisiomyoga Alliance, la única formación mundial que une el Yoga con la Fisioterapia y la Osteopatía, avalada por la Asociación Española de Yoga Terapéutico.

Hoy en día, se dedica a hacer clases de yoga a jóvenes, adultos mayores y personas con patologías del sistema musculoesquelético, meditaciones guiadas, atención terapéutica y talleres de energía y desarrollo de la consciencia.

Eduardo Rozas - Constanza Tudela - Jaime Gómez - Camila Benavides

TERAPIAS

COACHING ORGANIZACIONAL: El Coaching es una disciplina específica que tiene su foco en personas y grupos de una organización. Es un proceso sistemático y focalizado basado en la construcción de relaciones para potenciar habilidades y facilitar el aprendizaje y desarrollo de las personas, promoviendo cambios que faciliten el logro de metas y el aumento de su efectividad en el contexto laboral o personal. El coaching se realiza en etapas y tiene a su servicio una serie de conceptos y técnicas, provenientes de diferentes marcos teóricos a los que recurrimos de manera integrada de acuerdo a la necesidad y al objetivo específico del trabajo a realizar.

COACHING DE VIDA: El coaching de vida es el arte de facilitar el desarrollo potencial de las personas para alcanzar objetivos coherentes y cambios en profundidad. En este proceso, el **Coach** ayuda a las personas a esclarecer sus metas y movilizarse por ellas, por otra parte, solucionar dificultades que están entorpeciendo los procesos de vida, ya sean, personales o laborales.

COACHING MAS LIMPIEZA DE AURA: La mezcla de estas diciplinas potencia a la persona en esferas más sutiles, el coaching aporta en el proceso de esclarecer tus metas y movilizarte por ellas, a eso súmale tener tu campo áurico equilibrado y limpio que te aportará una energía positiva a través de tus chackras alineados logrando que el sistema físico, emocional y espiritual energético estén unidos y en armonía, este estado será clave para alcanzar un máximo rendimiento en el proceso de tus metas.

TERAPIA BIOENERGETICA o CUANTICA: Esta es una rama médica alternativa y complementaria de la medicina tradicional que consiste en la recuperación del cuerpo con base en la unión de factores físicos, mentales, emocionales y de energía vital. La terapia bioenergética o cuántica consiste en equilibrar y limpiar el campo magnético del cuerpo humano que es conocida como aura, en donde dentro del sistema energético están los chakras como parte del todo, permitiendo a la persona eliminar síntomas de estrés, emociones negativas, tristezas, rabias, dolores crónicos, entre muchas otras dolencias y patologías que podría sufrir una persona.

REIKI CON GEMOTERAPIA: Ayuda para equilibrar el sistema energético mediante la imposición de energía a través de las manos y de gemas terapéuticas. Útil para patologías tanto físicas como mentales y emocionales.

Detalle:

Reiki es Medicina Natural, energía universal que actúa sanando los desafíos de salud en los cuatro niveles: emocional, mental, físico y espiritual.

Puesto que la Terapia de Reiki sana a todos los niveles, es de gran ayuda para llegar al fondo de los orígenes de una enfermedad. Lo primero es entender la causa y trabajarla con Reiki, para luego aliviar los síntomas que esta ha originado, muchas veces manifiestas en los cuerpos emocionales y físico. El Reiki actúa bajando los niveles de ansiedad, pena, temor, inseguridad, soledad, pánico,

etc. subiendo progresivamente la energía vital interna, lo cual produce reordenamiento celular y del sistema inmunológico (defensas del organismo) lo cual incide en la natural mejoría del paciente.

El poder energético de las gemas es conocido de tiempos inmemoriales. Al utilizar los cristales de cuarzo para curar, se trabaja con los sistemas que alimentan los niveles celulares del cuerpo. Los cuarzos ayudan a corregir los patrones de energía de nuestro organismo y despertar la consciencia para comprender nuestras experiencias como un proceso de aprendizaje y cambiar lo que necesitamos para sanar.

AURICULOTERAPIA: Estimulación del pabellón auricular mediante semillas. Tratar diversos tipos de dolores y síntomas de enfermedades. Además, como complemento del tratamiento nutricional para el control de peso.

Detalle:

Este tratamiento puede ser aplicado a cualquier tipo de persona, desde niños a adultos mayores y su objetivo va enfocado a sanar dolores y síntomas de enfermedades. Además, como complemento del tratamiento nutricional para el control de peso.

Beneficios de la auriculoterapia

Disminución de dolores musculares: Esta terapia disminuye dolores causados por artritis, dolores de espalda crónicos, tendinitis y otras dolencias articulares y musculares.

Ayuda a combatir el estrés: Es una técnica efectiva para disminuir el estrés y el cansancio permanente.

Ayuda a bajar de peso: La especialista comenta que “se obtienen beneficios en disminuir la ansiedad al comer, contribuye positivamente en problemas de angustia, depresión y baja autoestima”.

Beneficioso cuando hay causas patológicas: Ayuda a controlar los desórdenes hormonales, retención de líquido, resistencia a la insulina y síndrome de ovario poliquístico. Por lo tanto, es una opción muy útil a la hora de padecer alguno de estos malestares.

Controla las adicciones: Esta terapia alternativa te puede ayudar a controlar el alcoholismo y tabaquismo.



MASAJES

1. **Masaje Descontracturante:** Sesión de 25, 55 o 90 minutos, se puede realizar masaje con aplicación de ventosas o piedras calientes según necesidad.

Detalle:

Un masaje descontracturante, se utiliza para relajar la musculatura y disolver las contracturas que se producen por el estrés, las malas posturas, la falta de descanso o una vida demasiado sedentaria.

Es un masaje algo más fuerte que uno de tipo sólo relajante, aunque no tiene porqué resultar más doloroso de lo imprescindible, sólo lo natural mientras se trabaja la zona que está tensa.

Un masaje descontracturante no sólo alivia el dolor o disuelve la contractura, la cual dependiendo del tiempo que lleve establecida, habrá que tratar con más o menos sesiones, sino que tiene otras repercusiones interesantes en la salud:

- Activa la circulación sanguínea y de la linfa, eliminando toxinas.
- Relaja y ayuda a dormir bien, descansando profundamente.
- Alivia migrañas y dolores de cabeza, tanto si son producidos por tensiones cervicales, como por exceso de tóxicos en el cuerpo.
- Mantiene la piel elástica eliminando células muertas y la nutre, siempre que se usen buenos aceites vegetales.
- En algunos casos ayuda a liberar emociones, ya que como es conocido, nuestro cuerpo no está separado de nuestros pensamientos ni de nuestros sentimientos.

2. **Masaje relajación:** Sesión de 25, 55 o 90 minutos, se puede realizar masaje con aplicación de piedras calientes o cañas de bambú según necesidad.

Detalle:

El masaje relajante es una técnica manual milenaria que existe en casi todas las culturas.

La función básica y principal del masaje relajante, como su nombre indica, es relajar, no tratar dolencias, aunque indirectamente provoquen mejoría en problemas musculares leves. Sus principales beneficios son:

- Ayuda a personas estresadas.
- Alivia a quien esté padeciendo un proceso de ansiedad.
- El contacto que proporciona un masaje relajante también es muy beneficioso para personas con depresión
- Para las personas que pasan muchas horas sentadas o de pie y puedan tener problemas leves de circulación o retención de líquidos, ya que los pases estimulan estas cuestiones.

- Si se aprenden los rudimentos para hacerlo en casa, mejora la comunicación con la pareja y la relación en general.
- Ayuda a paliar dolores musculares leves como lumbalgias, cervicalgias, etc. (en caso de no ser leves mejor el masaje terapéutico).

3. **Bambuterapia:** Masajes de 25, 55 o 90 minutos con cañas de bambú de diversos diámetros y grosores.

Detalle:

Es una milenaria técnica de origen oriental. Antiguamente la cultura mística oriental otorgaba al bambú unas propiedades mágicas, creían que la energía beneficiosa que circulaba por la planta le permitía absorber la energía negativa del cuerpo y tras hacerla circular por el interior de las cañas, la devolvía al cuerpo como energía positiva. Se puede realizar masaje relajante, descontracturantes o modeladores con las varas de bambú. Es una terapia alternativa de relajación y mejoramiento físico que estimula profundamente la piel, músculos, tejido adiposo, sistema linfático y el sistema nervioso por el contacto suave y placentero.

Beneficios del masaje con varas de bambú:

- Combate el agotamiento y la fatiga
- Efecto sedante al actuar sobre terminaciones nerviosas
- Relajante muscular y renovador de la energías
- Activa la circulación sanguínea y linfática, Incrementa la eliminación de las grasas localizada.

4. **Masaje Con Piedras Calientes:** Masajes de 25, 55 o 90 minutos con piedras caliente de diversos tamaños. Proporciona una máxima relajación muscular, ideal para dolores crónicos.

Detalle:

El masaje con piedras calientes es un tipo de terapia que induce a la relajación profunda, donde se utilizan piedras de basalto que son calentadas y puestas sobre puntos determinados del cuerpo. Se combina el masaje tradicional con las manos y la colocación de estas piedras.

Acá te mencionamos algunos de sus múltiples beneficios:

- Reduce notablemente dolores crónicos especialmente los óseos y musculares
- Elimina toxinas del cuerpo
- Mejora la circulación sanguínea
- Ayuda a equilibrar el sistema nervioso
- Estimula procesos fisiológicos como la digestión y la respiración

Este tipo de terapia está especialmente recomendada en aquellos casos de problemas nerviosos como el estrés, la ansiedad o el insomnio, para los problemas circulatorios, y para aliviar los dolores musculares y articulares, así como en los tratamientos de belleza.

5. **Drenaje Linfático Manual:** Suaves masajes sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa. Ideal para post operatorios, lipoesculturas, celulitis, retención de líquido o para estimular el Sistema Inmunológico.

Detalle:

El drenaje linfático manual es una técnica de masoterapia que consiste en **aplicar masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa** y el sistema linfático. La función de esta técnica es la de mejorar la contracción automática de los vasos linfáticos, ayudando a **eliminar edemas** y otras alteraciones derivadas de una mala circulación de la linfa.

Los beneficios que aporta esta técnica son:

- Reactiva la circulación linfática y ayuda a eliminar el exceso de líquidos y sustancias de desecho del organismo.
- Reduce la inflamación derivada de la retención de líquidos, regulando el tono muscular.
- Contribuye a mejorar las defensas del organismo al favorecer la función de los ganglios linfáticos.
- Mejora el aspecto de la piel y combate enfermedades y afecciones como la celulitis o el acné.
- Tiene un efecto analgésico, por lo que también se recomienda en dolores derivados de enfermedades como la fibromialgia.
- Tiene un efecto relajante en el sistema nervioso, aliviando situaciones de estrés y ansiedad, pero también combatiendo los efectos de patologías como migrañas y vértigo.
- Mejora la circulación sanguínea (el sistema linfático se complementa con el aparato circulatorio) y ayuda a eliminar problemas derivados de una mala circulación, como las varices.
- Estimula la función renal.

6. **Masaje Craneofacial:**

El estrés del día a día, las malas posturas o algunas enfermedades, pueden provocar excesiva tensión en nuestro cuello, mandíbula o incluso en los músculos del cráneo y rostro, generando otros problemas como los dolores de cabeza, las migrañas y jaquecas.

Un masaje cráneo facial puede ayudarte a aliviar estos problemas relajando la musculatura de la zona y calmando la mente.

Detalle:

¿En qué consiste el masaje craneofacial?

Como su propio nombre indica, este masaje se realiza en la zona de la cabeza y el rostro llegando también al escote, cuello y hombros.

Con este masaje se consigue activar la circulación y la oxigenación en estas zonas para eliminar la tensión acumulada en ellas. Además, se trabaja presionando los puntos clave de la reflexología facial y craneal.

No hay un único masaje cráneo facial. Lo ideal es combinar diferentes técnicas dependiendo de las necesidades particulares de cada persona que se lo realiza.

En cuanto a la duración de las sesiones éstas suelen ser de 30 minutos y la frecuencia recomendada para realizar un masaje craneofacial es cada 15 días.

Beneficios del masaje cráneo facial:

- Reduce o elimina los fuertes dolores de cabeza, jaquecas y migrañas.
- Ayuda a relajar el sistema nervioso.
- Reduce o elimina el dolor cervical.
- Aumenta el nivel de oxígeno que llega al cerebro aclarando la mente.
- Reduce el estrés acumulado y el cansancio psíquico.
- Activa la circulación sanguínea en esta zona, lo que ayuda para el aporte de nutrientes a nuestro cabello consiguiendo retardar la caída del cabello.
- Reduce o elimina la tensión acumulada en cuello y hombros. También, en la zona maxilar.
- Mejora el aspecto de la piel en rostro y cuello. La notarás más brillante, suave y firme.
- Ayuda a eliminar las bolsas y ojeras del rostro.
- Tonifica la musculatura facial.

7. **Masaje para Pies:** Masaje en los pies que alivia dolores, relaja y ayuda a aliviar el estrés.

Detalle:

¿Sabías que un masaje en los pies te puede ayudar a tratar los dolores de cabeza, el insomnio e incluso el estrés?

Sufrir dolores y cansancio en los pies es realmente molesto, ya que inevitablemente tenemos que usarlos, aunque solo sea para ponernos de pie. Es por esto, que un constante dolor en esta zona puede provocar malestar generalizado en nuestro cuerpo y nuestro estado de ánimo y, asimismo, la estimulación mediante un reconfortante masaje provoca un alivio que se extiende hacia el resto de nuestro organismo.

Espiral
centro terapéutico

YOGA

Clases de Yoga Integral

el Yoga Integral busca un fin individual, expresado en el logro de estados de **silencio mental** para la **unidad física, mental y espiritual**, como también un fin social, al contribuir desde estos estados al desarrollo de una comunidad armónica.

Al trabajo del silencio mental, se suma la práctica de distintas **asanas** o posturas que movilizan el cuerpo para potenciarlo en diversas áreas como:

- Fortaleza, resistencia y flexibilidad a nivel muscular
- Mejor funcionamiento de sistemas: Digestivo, Respiratorio, Inmunológico, etc.
- Equilibrio hormonal

La mezcla de las diversas áreas de trabajo en una clase de Yoga Integral, aparte de los casi instantáneos beneficios físicos, otorga maravillosos resultados a nivel emocional y mental reflejados en:

- Alivio del insomnio
- Mayor ánimo y vitalidad
- Disminución del estrés o la depresión
- Apertura de mente para vivir los diversos acontecimientos de la vida cotidiana de una forma armónica y amorosa.

Estas clases son aptas para principiantes y nivel intermedio.

Yoga para Adultos Mayores

Clases de yoga adaptadas a las necesidades de los adultos mayores. Se utilizan implementos adicionales como sillas, citas, bloques, mantas y cojines.

Con esta práctica mejora:

- Movilidad, aumentando flexibilidad y tonificación muscular
- Postura
- Equilibrio y Coordinación
- Fortalece los huesos
- Funcionamiento pulmonar
- Circulación
- Sistema inmunológico
- Función del sistema nervioso
- Funcionamiento de los órganos sexuales

Recupera la vitalidad y el amor a los procesos vividos y por vivir.

Fisiomyoga

Método consolidado que une el Yoga con conocimientos de la Fisioterapia o Kinesiología y la Osteopatía para abordar patologías del sistema musculoesquelético.

Está dirigido a personas con: Hernia discal, hipercifosis, hiperlordosis lumbar y cervical, rectificación lumbar, torácica y cervical, artrosis, osteoporosis, ciática, condromalacia rotuliana, síndrome subacromial o del manguito rotador, fascitis plantar, tendinitis, epicondilitis, epitrocleitis, lesiones deportivas, fibromialgia y más.

*Siempre con autorización e indicación médica.

*Se trabaja multidisciplinariamente con los profesionales involucrados.

*Tiene un abordaje holístico ya que trabaja tanto en el cuerpo como en la mente y emociones.

*Otorga herramientas al alumno tanto de reeducación postural como ejercicios para empoderarlo en la autogestión de su salud.

*Clases individuales y grupales reducidas.



Espiral tiene por misión entregar alternativas de salud natural por medio de la medicina complementaria, en la búsqueda de la integración de mente cuerpo y espíritu.

CONTACTENOS
SOMOS TU TIEMPO DE BIENESTAR...

+569 4412 0063

contacto@ctespiral.cl

Av. San José N° 342, San Bernardo - Santiago

