

El Arte de Moverse

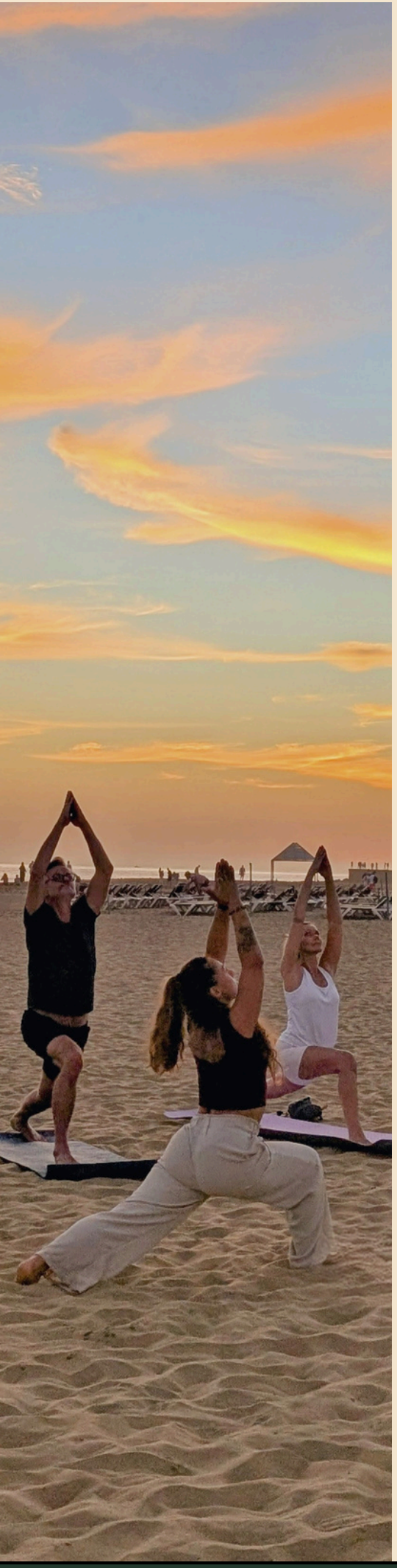
FITNESS · BIENESTAR · MOVIMIENTO

EXPERIENCIAS QUE TRANSFORMAN PEQUEÑOS MOMENTOS DEL VIAJE EN ALGO QUE RECORDAR.





YOGA ✦ DANZA & MOVIMIENTO ✦ FITNESS



ÍNDICE

1. **LA PROPUESTA** 3-4
Más Que Una Clase · Experiencias Disponibles

2. **LAS EXPERIENCIAS** 5-9
Experiencias Signature · Movimiento & Energía · Programación Regular · Experiencias Privadas · Hecho a Medida

3. **EL ENFOQUE INNERTHIA** 10-11
El Efecto Innerthia · Esencia Innerthia

4. **TRABAJAR JUNTOS** 12-13
Formas de Colaborar · En la Práctica

5. **DETRÁS DE LA PROPUESTA** 15-16
Laura O.M. · Contacto

MÁS QUE UNA CLASE

Viajar también puede ser una oportunidad para volver al cuerpo. Para respirar diferente. Moverse. Recuperarse. Compartir. Descubrir algo nuevo. O simplemente detenerse por un momento.

Esta propuesta reúne yoga, Pilates, movilidad, respiración, meditación, fitness y danza para crear experiencias que acompañan diferentes formas de viajar y disfrutar.

Desde una práctica privada hasta una sesión al atardecer, una mañana de recuperación después de explorar la isla o una experiencia de danza compartida.

Cada actividad está cuidadosamente diseñada alrededor de las personas, el lugar y el momento.

No es una actividad más en el programa, es una experiencia memorable.



EXPERIENCIAS DISPONIBLES



EXPERIENCIAS SIGNATURE

Prácticas creadas alrededor del espacio, el paisaje y los diferentes momentos del día.

Sunrise Flow · Slow Morning · Poolside Yoga · Sunset Reset · Terrace Energy

MOVIMIENTO & ENERGÍA

Propuestas llenas de ritmo y movimiento para activar el cuerpo, conectar y disfrutar en compañía.

Aquagym · Aquadance · Danza Fitness · Danza Latina · Bellydance · Spinning · Steps · Entrenamiento Funcional



PROGRAMACIÓN REGULAR

Una oferta flexible de actividades permite que cada huésped encuentre su propia manera de moverse durante la estancia.

Yoga · Meditación · Pilates · Stretching · Danza · Aquagym · Entrenamiento

EXPERIENCIAS PRIVADAS

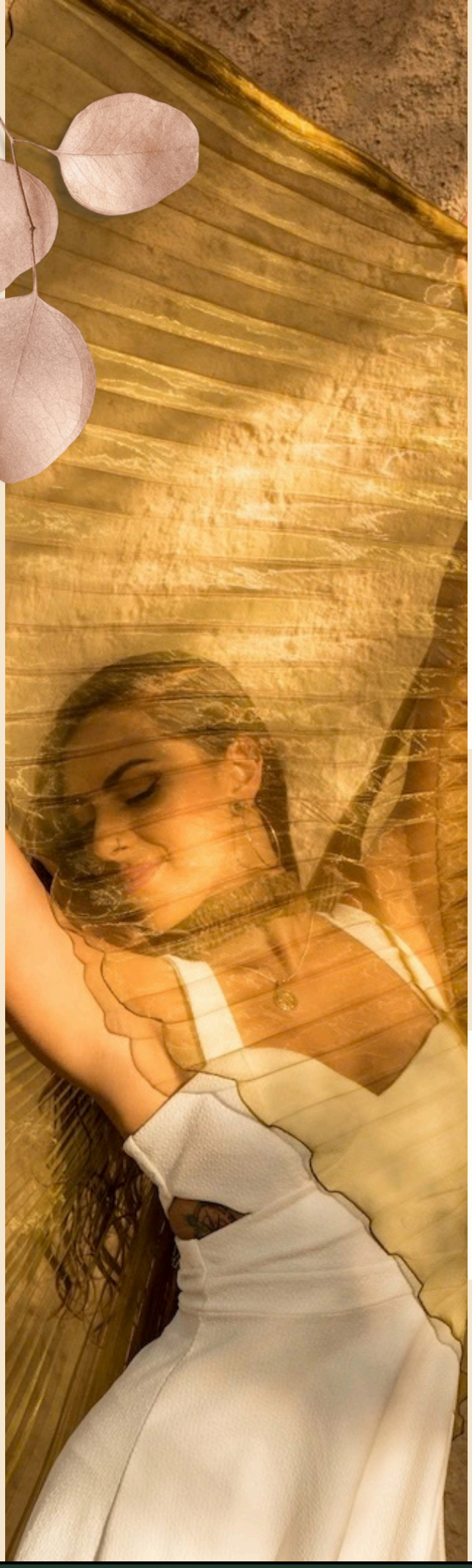
Sesiones personalizadas para quienes buscan una práctica más íntima, cuidada y adaptada a sus necesidades.

Yoga · Pilates · Movilidad · Recuperación · Respiración · Meditación

HECHO A MEDIDA

Programas diseñados especialmente para una ocasión, un grupo, un espacio o la identidad del hotel.

Eventos · Grupos · Retiros · Celebraciones · Bodas · Despedidas de Soltera · Activaciones



EXPERIENCIAS SIGNATURE

SUNRISE FLOW

Empezar el día presente.

Una práctica fluida de yoga, movilidad y respiración para activar el cuerpo progresivamente y comenzar el día con presencia y energía.

SLOW MORNING

Una mañana sin prisa.

Movimiento suave, respiración, stretching y meditación combinados con la posibilidad de integrar desayuno, brunch, spa u otra experiencia del hotel.

POOLSIDE YOGA

Movimiento y bienestar junto al agua.

Yoga y movilidad en el ambiente relajado de la piscina. Una práctica accesible para activar el cuerpo sin romper el ritmo de las vacaciones.

SUNSET RESET

Cuando baja el sol, también baja el ritmo.

Movimiento suave, stretching, respiración y meditación para liberar tensiones, hacer una pausa y terminar con unos minutos de quietud mientras cambia la luz.

TERRACE ENERGY

Energía, fuerza y movimiento al aire libre.

Pilates, movilidad y fortalecimiento se integran en una sesión energizante y adaptable, aprovechando terrazas, rooftops y espacios exteriores.

Terrazas · Rooftops · Jardines · Piscinas · Spa · Interiores · Exteriores
Propuestas que se adaptan a los espacios del hotel

MOVIMIENTO & ENERGÍA

DANCE & DISCOVER

Una propuesta de danza adaptable al perfil del hotel, donde aprender nuevos pasos, explorar diferentes ritmos y disfrutar del movimiento sin necesidad de experiencia previa.

Salsa · Ritmos Latinos · Tango · Bellydance · Jazz · Hits Coreográficos



AQUA MOTION

Una experiencia refrescante y dinámica que transforma la piscina en un espacio para activarse, moverse y disfrutar en grupo.

Aquagym · Aquadance · Aquastretching



DANCE WORKOUT

Una sesión donde danza y entrenamiento se encuentran. Música, cardio y coordinación se combinan en una práctica energética, accesible y divertida.

Dance Fitness · Zumba · Cardio Dance



POWER SESSIONS

Sesiones dinámicas para quienes quieren mantenerse activos durante sus vacaciones, combinando cardio, fuerza y resistencia en entrenamientos adaptables a diferentes niveles.

Spinning · Step · Circuito · Entrenamiento Funcional





PROGRAMACIÓN REGULAR

Una programación flexible de movimiento y bienestar permite integrar diferentes actividades en el día a día del hotel y ofrecer a cada huésped una forma diferente de moverse, disfrutar y cuidarse durante su estancia.

FITNESS

Activar · Fortalecer · Movilizar

Sesiones para mantener el cuerpo activo, desarrollar fuerza, movilidad y resistencia, con propuestas adaptables a diferentes niveles y perfiles de huésped.

· Aquagym
· Spinning
· Step
· Entrenamiento Funcional
· Pilates
· Stretching
· Movilidad

DANZA & MOVIMIENTO

Bailar · Disfrutar · Conectar

Música y movimiento se encuentran en sesiones dinámicas que van desde el aprendizaje de diferentes estilos de danza hasta propuestas más cardiovasculares y coreográficas.

· Salsa
· Aquadance
· Zumba
· Danza Latina
· Bellydance
· Tango
· Hits Coreográficos
· Jazz
· Fitness Dance

BIENESTAR

Respirar · Sentir · Reconectar

Prácticas para bajar el ritmo, cultivar la atención y conectar cuerpo y respiración, desde sesiones activas de yoga hasta momentos de mayor quietud.

· Yin Yoga
· Yoga Dinámico
· Yoga Restaurativo
· Hatha Yoga
· Meditación
· Respiración

La programación puede adaptarse a la temporada, ocupación, perfil de los huéspedes, espacios disponibles y dinámica de cada hotel.

EXPERIENCIAS PRIVADAS

Sesiones individuales, para parejas o pequeños grupos, adaptadas al cuerpo, experiencia y necesidades de cada huésped.

YOGA ESENCIAL

Empezar desde donde estás.

Una guía clara de los fundamentos del yoga. Un encuentro accesible con el movimiento consciente, la respiración y la meditación.

· Posturas Accesibles
· Modificaciones Individuales
· Movilidad
· Consciencia Corporal
· Respiración Consciente
· Meditación Guiada

Individual · Parejas · Pequeños Grupos

Apto para principiantes.

VOLVER AL CUERPO

Movimiento suave para cuerpos activos.

Prácticas que se combinan para bajar el ritmo, liberar tensiones y recuperar el cuerpo después de vuelos, senderismo, surf, ciclismo, buceo o días activos.

· Yoga Suave
· Posturas Restaurativas
· Movilidad
· Estiramiento
· Respiración Consciente
· Relajación

Individual · Parejas · Grupos

Para todos los niveles.

FUERZA & VITALIDAD

Seguir moviéndose. Seguir disfrutando.

Cultiva fuerza, equilibrio, movilidad y consciencia corporal con una experiencia progresiva y adaptable que ayuda a mantener el cuerpo activo durante las vacaciones.

· Pilates
· Fortalecimiento
· Movilidad
· Resistencia
· Consciencia Corporal
· Respiración Consciente

Individual · Parejas · Grupos

Para todos los niveles.





HECHO A MEDIDA

Algunos momentos se merecen algo único.

Innerthia permite combinar distintas prácticas para diseñar una experiencia única alrededor de **quién estará allí, dónde sucederá y cómo queremos que se sienta.**

ANTES DE DECIR "ACEPTO"
Movimiento suave, respiración, meditación y conexión para la novia y sus personas más cercanas.

JUNTOS
Experiencias privadas para parejas, amigos o familias que quieran tener un momento compartido dentro del viaje. Desde una mañana de yoga y meditación, hasta una tarde de danza y diversión.

RETIROS & EVENTOS
Programación de movimiento y bienestar para retiros, eventos corporativos, grupos y encuentros privados.

ACTIVACIONES DEL HOTEL
Momentos creados alrededor de fechas, temporadas o iniciativas concretas (Día Internacional del Yoga, Días de Wellness, Tardeos, Experiencias de Temporada).

Cada propuesta puede integrarse con otros servicios del hotel para crear una experiencia más completa: desayuno, brunch, cena, spa u otras actividades.

Inspirados por el Momento

EL EFECTO INNERTHIA

Una sesión puede durar una hora.
Lo que genera puede ir mucho más allá.

Integrado en la experiencia del hotel, el movimiento y el bienestar pueden crear nuevas formas de disfrutar los espacios, conectar con el entorno, enriquecer la estancia y fortalecer el vínculo del huésped con el lugar.

BIENESTAR

Crea momentos de cuidado, disfrute y presencia que enriquecen la estancia y ofrecen al huésped nuevas formas de vivir su tiempo en el hotel.

ESPACIOS

Da vida a terrazas, jardines, piscinas y otros espacios del hotel, convirtiéndolos en parte activa de la experiencia.

SINERGIAS

Puede integrarse con gastronomía, spa y otros servicios para crear propuestas más completas y generar nuevos puntos de encuentro con el huésped.

IDENTIDAD

Una programación cuidada ayuda a reforzar el posicionamiento del hotel alrededor del bienestar, la experiencia y el estilo de vida.





ESENCIA INNERTHIA

Innerthia nace de un deseo sencillo: crear espacios donde las personas puedan **bajar el ritmo, volver al cuerpo, conectar con su entorno, expresarse y disfrutar plenamente del momento.**

No entendemos el movimiento únicamente como ejercicio.
Ni la respiración únicamente como una técnica.
Ni el entorno como un simple escenario.

Cada uno puede ser una puerta hacia algo más: **sentir el cuerpo, estar presente, conectar con el lugar y disfrutar de la experiencia de estar aquí.**

De ahí nace nuestra forma de crear propuestas accesibles y cuidadosamente diseñadas alrededor de las personas, el momento y el lugar.

CUERPO

Volver al cuerpo.

Movimiento accesible y adaptable que parte de las personas, sus necesidades y su manera de habitar el cuerpo.

ENTORNO

Dejar que el lugar participe.

Una terraza, el océano, la piscina, la luz del amanecer. El entorno no es solo escenario: forma parte de la experiencia.

TIEMPO

Vivir el momento.

No necesita lo mismo quien empieza el día que quien vuelve de explorar la isla. Cada propuesta responde al ritmo de la estancia.

CONEXIÓN

Un lugar al que volver.

Hospitalidad y cercanía ayudan a crear vínculos con uno mismo, con los demás y con el lugar que habitamos durante el viaje.

FORMAS DE COLABORAR



01 · PROGRAMACIÓN REGULAR

Sesiones regulares integradas en la programación del hotel, desde yoga y Pilates hasta fitness, actividades acuáticas y danza.

Formato: por sesión · programación semanal · colaboración mensual · programación de temporada

02 · ACTIVACIONES & EVENTOS

Experiencias creadas para momentos específicos: temporadas, fechas especiales, wellness days, aperturas, eventos o campañas del hotel.

Formato: experiencia puntual · paquete de actividades · fechas específicas



03 · EXPERIENCIAS PRIVADAS

Sesiones individuales, para parejas, familias o pequeños grupos que pueden incorporarse como experiencia reservable durante la estancia.

Formato: por sesión · por grupo · bajo reserva

04 · RETIROS & GRUPOS

Programas de movimiento y bienestar diseñados para retiros, grupos privados, viajes de incentivo, equipos y eventos especiales.

Formato: programa a medida · presupuesto personalizado

Cada hotel tiene su propio ritmo. Por eso, la colaboración puede tomar diferentes formas según la temporada, ocupación, perfil de los huéspedes y objetivos de cada establecimiento.

Tarifas y propuestas comerciales disponibles según formato y necesidades del hotel.



EN LA PRÁCTICA

Las propuestas están pensadas para incorporarse de forma sencilla a la dinámica del hotel, adaptándose a sus espacios, recursos, programación y perfil de huéspedes.

ESPACIOS

Las actividades pueden adaptarse a diferentes espacios del hotel, desde salas interiores hasta terrazas y exteriores, aprovechando cada entorno según el tipo de práctica y el momento.

Terrazas · Rooftops · Jardines · Piscinas · Zonas de spa · Salas interiores · Espacios exteriores · Gimnasios.

MATERIALES

El hotel facilita los materiales necesarios para cada actividad: colchonetas, material de entrenamiento, bicicletas, steps, equipo de sonido u otros elementos específicos.
Innerthia se encarga de definir previamente las necesidades de cada sesión para facilitar su preparación y coordinación.

DURACIÓN

La mayoría de las sesiones se desarrollan en formatos de alrededor de una hora, con posibilidad de adaptación según la actividad y la programación.

45-75 min.*

PARTICIPANTES

Grupos pequeños o medianos, ajustando la capacidad al tipo de actividad, los materiales y el espacio disponibles.

3-20 participantes*

*Formato recomendado para la mayoría de las sesiones regulares, ajustable según la actividad y el espacio. En experiencias privadas, eventos y propuestas a medida, la capacidad y duración pueden variar.



Flexible por naturaleza.

DISTINTOS MOMENTOS. DISTINTAS FORMAS DE MOVERSE.

www.innerthia.com



DETRÁS DE LA PROPUESTA

Más de una década explorando el cuerpo desde diferentes perspectivas: la danza, el escenario, la enseñanza, el yoga, el fitness y la hospitalidad.

Laura O.M. es bailarina profesional, instructora de Yoga y Fitness y docente de movimiento. Su formación multidisciplinar combina una profunda comprensión del cuerpo, el ritmo y la expresión con prácticas orientadas al bienestar y accesibles a diferentes públicos.

Su trayectoria en hoteles incluye la creación y dirección de actividades para huéspedes internacionales, la coordinación de equipos y la programación de experiencias. El resultado es una forma de trabajar donde técnica, creatividad y hospitalidad se encuentran con un mismo objetivo: **hacer que las personas disfruten de estar en su cuerpo.**

200H
Yoga Teacher Training · India

MÁSTER
Yoga, Pilates & Coaching Deportivo

GRADO PROFESIONAL
Danza · Énfasis en Danza Contemporánea

HOSPITALITY
Fitness · Wellness · Guest Experience · Coordinación

IDIOMAS
Español · Inglés · Francés

Laura O.M.

¡CREEMOS JUNTOS UN MOMENTO INOLVIDABLE!

Cada hotel tiene su propio ritmo, sus espacios y una identidad que lo hace único.

Creemos juntos una propuesta que nazca de ellos y se convierta en parte de la experiencia.

¡HABLEMOS!

www.innerthia.com
@innerthia_tribe
innerthiatribe@gmail.com
+34 603 76 88 60

Una propuesta creada por:

LAURA O.M.
INSTRUCTORA DE YOGA & FITNESS
PROFESIONAL EN DANZA & MOVIMIENTO

Con la esencia de:

INNERTHIA



