

mãke
mãke

¿la mejor
experiencia
en mãke?

Make Make es un espacio donde ofrecemos clases de yoga y movimiento, a través de prácticas dinámicas y restaurativas. Además, te ofrecemos terapias alternativas como reiki, masajes ayurvédicos, kinesiología, feldenkrais, y más.

enero 2024

m á k e m á k e

reserva

para tener un espacio en la práctica de tu elección contáctanos para realizar una reserva de clase o adquirir una membresía y acceso completo a la app de reservas.

Antes de tu primera clase, llena el formulario de información y compromiso. Cuéntanos sobre tí, tus necesidades, gustos y si tienes alguna lesión o dolor.

Las clases se abren con un número mínimo de alumnos (3 personas para las clases regulares y 5 personas para las clases calientes)

Tu membresía tiene la duración de un mes desde el día en que la compras (08 de Enero al 08 de Febrero) y en el caso de las trimestrales estarán vigentes por 3 meses (08 de Enero al 08 de Abril)

*Para tener acceso a RESERVAS recomendamos pagar por anticipado con transferencia (24 hs), payphone (1h) y de una! (inmediato). También aceptamos efectivo para pagos en sala.

m á k e m á k e

prepárate

si bien para la práctica no necesitas más que a tí misma/o, te invitamos a tomar en cuenta estas recomendaciones...

Antes de venir hidrátate bien (10-15 min antes), puedes traer tu termo y llenarlo en nuestras estaciones de agua.

Asiste con ropa cómoda, que te permita moverte y sea adecuada a la temperatura de la clase o sesión terapéutica. Si es en el calor ven con ropa ligera y trae ropa abrigada para salir.

Si tienes alguna actividad antes o después de la clase, recuerda que contamos con vestidores, baños y duchas equipadas con toallas y productos amigables con el ambiente.

Si cuentas con tu propio mat y toalla, recuerda que siempre es mejor utilizar tu material, si no lo tienes aún, nosotros te lo ofreceremos.

Llega temprano (10 a 7 min antes), para conocer el espacio y a la profesora o terapeuta. En máke máke damos 5 minutos de gracia antes de comenzar y si tenemos lista de espera, tu espacio será dado a la siguiente persona de la lista. No hay devoluciones.

*Si por alguna razón llegaste tarde, coloca tu colchoneta y material de manera silenciosa.

m á k e m á k e

comienza

una vez que llegaste al espacio ponte cómoda/o y desconecta...

Al llegar deja tus zapatos, bolsas y todas tus pertenencias en las estaciones de cestas y zapateras.

TODOS los celulares y relojes inteligentes se quedan fuera de la práctica, en silencio y con mínimo brillo, para desconectar del afuera y las expectativas.

Nosotras te brindamos mats, bloques, cobijas, cintas, cojines, cubreojos sin costo adicional. Solicita tu material y ocupa un espacio de manera organizada en la sala.

Si requieres de toalla para las clases calientes, puedes solicitarla.

Recuerda que NO NECESITAS EXPERIENCIA PREVIA para ninguna de las clases o terapias, lo más importante es ir ajustando la práctica a tu cuerpo y necesidades, las instructoras/es te ofreceremos opciones y variaciones!

Fomentamos el cuidado, el respeto y la paz.

*Si tienes alguna condición que requiera de atención específica para ti y tu salud, recomendamos reservar una asesoría o práctica privada. Contamos con expertos en diversas áreas de la salud y movimiento para asesorarte y ofrecerte los programas que se adapten a tus necesidades.

qué esperar en...

las prácticas de movimiento

> HATHA, VINYASA, POWER YOGA, MOVIMIENTO INTELIGENTE, ENTRENAMIENTO CORPORAL, ESTIRA & RESPIRA, KUNDALINI

Generalmente pensamos que en una clase de yoga vamos a sentarnos durante toda la hora, pero te contamos que NO es así.

En una clase de yoga y movimiento vas a mover tu cuerpo y hacer posturas o “asanas” que pueden ser retadoras al inicio, no te preocupes, tu cuerpo va a responder de manera favorable con el paso del tiempo.

Vas adquirir fuerza, flexibilidad, coordinación, herramientas y capacidad para relajarte, mejor movilidad, bienestar en tu ser e integración de tu cuerpo, mente, emociones y energía.

las prácticas restaurativas

> YOGA EN SILLA, MEDITACIÓN & SONIDOS, YIN YOGA, YOGA RESTAURATIVO, YOGA SUAVE

Las clases restaurativas nos ayudan a relajar nuestro cuerpo, mente y energía. Son clases suaves en las que te vas a mover menos para alcanzar una relajación profunda y promover la recuperación de tu cuerpo en todos los niveles.

Estas sesiones están recomendadas para adultos mayores, personas en procesos terapéuticos y gente que necesita regenerar tejidos, soltar estrés y mejorar su capacidad respiratoria.

qué esperar en...

las prácticas en sala caliente

La sala se calienta a una temperatura de **35 grados** centígrados en las prácticas *restaurativas* y hasta **42 grados** centígrados en las prácticas de *movimiento*, por lo cual recomendamos venir con ropa adecuada para el calor, traer una toalla y una botella de agua para que te hidrates durante la práctica.

La sala se calienta con un sistema eléctrico, no generamos gases ni combustión, por lo que es un espacio seguro para tu cuerpo en movimiento y tu respiración.

Recomendamos estas prácticas para personas con dificultades de la movilidad y flexibilidad, dolores crónicos, artritis y alergias; gente que disfruta del calor y que no tiene condiciones cardíacas.

Estas prácticas pueden ser retadoras al inicio, con el tiempo tu cuerpo se va acostumbrando a la temperatura y los beneficios del calor se potencian.

*Para las clases en esta sala mantendremos las puertas cerradas, así preservamos el calor. Cuando llegas a la clase, golpea suavemente la puerta y te dejaremos ingresar.

m á k e m á k e

al salir

queremos agradecerte y volver a verte pronto!

Recuerda que la duración de tu clase o terapia toma el tiempo anunciado más los minutos de gracia. Si por algún motivo tienes que salir antes, por favor notifica a la instructora previamente, limpia tu material y sal en silencio.

Es importante decirte que estamos en esto JUNTAS/OS es por eso que al terminar la clase, TODAS/OS vamos a limpiar y guardar el material en orden, si tienes alguna duda, estamos para ayudarte.

Si usas las instalaciones de vestidores, baños y duchas equipadas, recuerda dejar el espacio limpio y organizado.

Las toallas sucias se depositan en la cesta de toallas.

Y al salir, abrígate! Queremos verte pronto!

terapias

En el espacio de terapias te ofrecemos diversas opciones que, en combinación con tus clases de yoga, te ayudarán a mantener salud en tu cuerpo, a soltar tensiones acumuladas y bloqueos a nivel físico y emocional.

Las diversas terapias que ofrecemos pueden ajustarse a tus necesidades, para esto ofrecemos sanación energética y/o terapias corporales, donde solo tendrás que recostarte sobre la camilla o el mat y relajarte por completo para recibir tu terapia, abriéndote a sanar y equilibrar tu cuerpo, mente y espíritu. Lo más importante es que puedas darte un tiempo para disfrutar, relajarte y darte un merecido descanso.

Llega puntual a tu cita. Te recomendamos llegar 5/10 minutos antes.

Apaga tu teléfono o ponlo en silencio antes de iniciar, para que puedas relajarte completamente y que no haya interrupciones.

Para los masajes se utilizan aceites naturales con plantas medicinales, te recomendamos traer ropa cómoda y de colores oscuros para evitar que tu ropa se manche.

Es recomendable tener tu rostro limpio y remover el maquillaje para iniciar cualquier masaje.

Durante la sesión estarás recostado/a recibiendo esta energía amorosa de sanación, para esto recomiendo que estés con la ropa más cómoda y así puedas relajarte totalmente.

formas de pago

EFFECTIVO

Si vienes solo a una clase es importante cancelar en efectivo, NO aceptamos transferencias bancarias para la clase del mismo día ya que no se puede verificar la efectividad en la cuenta.

TRANSFERENCIA BANCARIA

Aceptamos transferencias bancarias con 24 horas de anticipación, así podemos verificar que se acreditó exitosamente. Si este es tu método de pago y deseas comprar una membresía o asistir a una clase, recuerda hacerlo previamente. (Las instructoras no están autorizados a recibir transferencias)

PAYPHONE

El pago por Payphone se lo realiza mediante un link de pago, el mismo que puedes generarlo desde tu celular o podemos realizarlo por ti. Este método de pago tiene el valor extra de 4% por el servicio. Las tarjetas que se aceptan son Mastercard y Visa.

DE UNA!

El pago por la app De una funciona para quienes tengan cuenta en Banco Pichincha, con este link de pago puedes pagar membresías, clases diarias, terapias, de manera inmediata.

mãke
mãke

gracias
por ser parte
de nuestra
comunidad

www.espaciomakemake.com

contacto
wp / +593988777481
llamadas urgentes / 0987646296
mail / espaciomakemake@gmail.com