



CATÁLOGO DIGITAL

Gotas Alma Prana

Cinco caminos hacia el bienestar interior

Un ritual para conectar con tus emociones, recuperar tu equilibrio y regresar a ti.



ESENCIAS ALMA PRANA

Cinco caminos. Un mismo propósito: regresar a ti.

Esencias Alma Prana nace como una invitación a detenerte, escucharte y acompañar conscientemente diferentes momentos emocionales de tu vida.

Cinco esencias. Cinco intenciones. Cinco rituales de conexión interior diseñados para convertir pequeños momentos cotidianos en espacios de presencia, serenidad y bienestar.

“Escucha lo que necesitas hoy.”



ESENCIA I

Calma Profunda

SERENIDAD • ARMONÍA • PAZ

CONCEPTO

Regulación

ENFOQUE

Momentos de inquietud y sobrecarga emocional

Una invitación a bajar el ritmo, recuperar la serenidad y volver a tu centro. Calma Profunda acompaña esos días en los que todo se siente acelerado y necesitas un espacio de silencio para ti.

“Respira. Suelta. Regresa a ti.”

TU MOMENTO CALMA PROFUNDA

Detente

Regálate unos minutos sin interrupciones.

Respira

Haz varias respiraciones lentas y conscientes.

Regresa a ti

Convierte este momento en un pequeño ritual de serenidad.



ESENCIA II

Equilibrio Total

BALANCE • ESTABILIDAD • BIENESTAR

CONCEPTO

Armonización

ENFOQUE

Días dispersos en los que pierdes tu centro

Equilibrio Total acompaña esos días en los que todo se mueve a la vez y sientes que pierdes tu eje. Es una invitación a volver a lo simple, ordenar tu energía y sostener tu bienestar con una rutina amable y constante.

“Vuelve a tu eje. Todo se acomoda.”

TU RITUAL ALMA PRANA

Ordena

Elige un solo momento del día para tu ritual.

Respira

Tres respiraciones profundas antes de continuar.

Sostén

Repítelo cada día, siempre a la misma hora.



ESENCIA III

Escudo Interior

PROTECCIÓN • FORTALEZA

CONCEPTO

Contención

ENFOQUE

Días sensibles en los que absorbes el ambiente

Escudo Interior acompaña los días en los que todo te llega demasiado cerca. Una invitación a cuidar tu espacio interior, sostener tus límites con serenidad y salir al mundo sintiéndote resguardada.

“Tu calma también es tu escudo.”

TU RITUAL ALMA PRANA

Céntrate

Antes de salir, quédate un minuto contigo.

Respira

Inhala fuerza, exhala lo que no te pertenece.

Protege

Nombra en silencio un límite que hoy vas a honrar.



ESENCIA IV

Impulso Vital

MOTIVACIÓN • DETERMINACIÓN • ENERGÍA

CONCEPTO

Activación

ENFOQUE

Momentos de desánimo o falta de impulso

Impulso Vital acompaña esos días en los que sabes lo que quieres, pero cuesta comenzar. Una invitación a encender tu motivación, recuperar tu determinación y dar el primer paso con energía y claridad.

“Enciende tu impulso. Empieza por hoy.”

PAUSA • RESPIRA • CONECTA

Pausa

Detente y elige una sola intención para hoy.

Respira

Respira profundo y siente tu cuerpo despertar.

Conecta

Da el primer paso, por pequeño que sea.



ESENCIA V

Renacer Interior

ESPERANZA • PRESENCIA • INTEGRACIÓN

CONCEPTO

Renovación

ENFOQUE

Cierres de ciclo y nuevos comienzos

Renacer Interior acompaña los procesos de cambio: cuando algo termina y algo nuevo empieza a nacer. Una invitación a integrar lo vivido, habitar el presente con paciencia y volver a confiar.

“Cada cierre también es un comienzo.”

CONVIERTE TU ESENCIA EN UN RITUAL

Agradece

Reconoce lo que este ciclo te enseñó.

Respira

Suelta con la exhalación lo que ya cumplió su tiempo.

Renace

Nombra una intención sencilla para lo que viene.



ALMA PRANA SPA

El Ritual Alma Prana

“Más que una esencia, crea un momento para ti.”

01

PAUSA

Encuentra un momento tranquilo y desconéctate por unos minutos de las distracciones.

02

RESPIRA

Realiza varias respiraciones lentas y conscientes.

03

CONECTA

Lleva tu atención hacia cómo te sientes en este momento.

04

INTENCIONA

Elige tu Esencia Alma Prana como parte de tu ritual personal.

ESENCIAS ALMA PRANA

Tu momento comienza aquí

Hay días para avanzar y días para detenerte. Escucha lo que necesitas, elige tu esencia y convierte unos minutos de tu día en un ritual para regresar a ti.

WHATSAPP

+57 300 3423 075

Línea 1 · Medellín

WhatsApp →

Tel →

+57 301 276 8089

Línea 2 · Medellín

WhatsApp →

Tel →

UBICACIÓN

Cl. 48 #77-34, Laureles - Estadio, Medellín, Laureles, Medellín, Antioquia · Medellín Colombia

HORARIO

Lunes a sábado · 9:00 a 19:00

EMAIL

almasantaspa@gmail.com

INSTAGRAM

@almapranaspa

WEB

almapranaspa.com

Las Esencias Alma Prana acompañan momentos de bienestar y autocuidado. No son medicamentos y no sustituyen ninguna valoración profesional.

Alma Prana Spa

Bienestar para cuerpo, mente y alma.