

Serenade surge como resultado de 26 años de experiencia en medicina tradicional china, naturopatía, técnicas de relajación, ejercicios y alimentación natural.

Nos ocupamos de promover y desarrollar el rejuvenecimiento y la longevidad, la salud y el bienestar, con métodos, procedimientos y herramientas naturales.

El envejecimiento es reversible. Puedes vivir más y mejor, siendo y pareciendo más joven.

En Serenade te ejercitamos para ello de forma agradable, fácil y divertida.



C/ Buenos Aires 3
35002 Las Palmas
teléfono: 928 43 23 89
correo: info@serenade.es
web: serenade.es



Herramientas para
extender la vida

salud ♠ bienestar

rejuvenecimiento ♥ longevidad





Las actividades de Serenade te pueden interesar si:

- eres una persona de 40 a 50 años que quiere prevenir el envejecimiento saludablemente. Tienes menos de 40 años y sufres de envejecimiento prematuro.
- Tienes de 50 años en adelante. Tienes menos de 50 años y sufres de envejecimiento prematuro para su edad.
- Tienes de 70 a 80 años y más. Tienes menos de 70-80 años y padeces de envejecimiento prematuro para su edad
- Personas débiles y envejecidas, con una o varias dolencias crónicas.

No se emplean productos dañinos, artificiales ni de efectos secundarios.

Es compatible con cualquier tratamiento que estés siguiendo.

SALUD BIENESTAR REJUVENECIMIENTO LONGEVIDAD

Apúntate a nuestras actividades para estar física y emocionalmente en forma, y para adquirir una resistencia, vitalidad, lucidez y dinamismo propios de una persona joven y longeva

CHARLAS Y CONFERENCIAS

Ideas y hábitos que favorecen la longevidad.

Cosas simples que usted puede hacer para revertir el envejecimiento.

Las 3 edades: cronológica, biológica, psicológica.

Marcadores biológicos de la edad y cómo revertirlos.

Etc...

ESCAPADAS SIN EDAD

Alimentación de transición / La alternativa.

Ejercicio físico. Iniciación al Chikung.

Relajación, liberación emocional y meditación básicas.

Integración adaptativa básica.

Adaptación al modo de vida particular de las aptitudes adquiridas.

CICLOS DE APRENDIZAJE

Relajación, meditación, liberación emocional.

Alimentación.

Ejercicio.

Integración Adaptativa.

Ejercicios de Entramado Dinámico y otros.