

Sanación Holística



Zaily Rodriguez

Descubra su Camino al Bienestar

Derechos Reservados © 2025 Sanakosha LLC.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro, sin el permiso previo y por escrito de Sanakosha. Este material está destinado únicamente para uso personal y educativo; cualquier reproducción o distribución no autorizada está estrictamente prohibida.

Descubra su Camino al Bienestar

Bienvenidos a Sanakosha

Sanakosha te ofrece herramientas prácticas para sanar, equilibrar y nutrir cada dimensión de tu ser. Desde la conciencia corporal hasta la conexión espiritual, ofrecemos servicios para enseñarte cómo estos niveles interactúan entre sí, y cómo pequeños cambios pueden transformar radicalmente tu bienestar físico, emocional, mental y espiritual.

Su fundadora, Zaily Rodríguez, se destaca como terapeuta holística especializada en técnicas de sanación que incluyen modalidades como: reprogramación celular cuántica, Reiki, varias prácticas de yoga, regresión e hipnosis (entre otras). Después de más de una década en el mundo corporativo, Zaily se ha dedicado a escuchar el llamado de su alma y dedicarse a acompañar a otros en sus procesos de transformación interior. Usa estas herramientas para ayudarte a liberar bloqueos, reconectar con tu verdad y recuperar la paz que ya habita en ti.

"Si estás aquí, es porque una parte de ti también está lista para recordar.

Te abrazo y te acompaño con el corazón abierto." -Zaily Rodríguez

En el corazón de las tradiciones yóguicas, los Koshas son descritos como las cinco envolturas que cubren la esencia más pura del ser. Cada capa —cuerpo físico, energía vital, mente, sabiduría e infinito gozo— representa un aspecto fundamental de nuestra existencia que, al ser explorado y armonizado, nos acerca cada vez más a nuestra verdadera naturaleza.

Integramos los cinco koshas —cuerpo, energía, mente, sabiduría y espíritu— para armonizar cada nivel de tu ser. Así, el equilibrio se refleja en todas las dimensiones de tu vida.

Descubra su Camino al Bienestar

Sobre los Koshas

Los koshas son cinco capas que conforman nuestra experiencia humana desde lo más denso hasta lo más sutil. El Annamaya Kosha, o cuerpo físico, es el vehículo tangible hecho de alimento que nos conecta con el mundo material y requiere movimiento, descanso y nutrición consciente. El Pranamaya Kosha, o cuerpo de energía, es la capa vital compuesta por la respiración y los canales sutiles por donde fluye el prana o fuerza vital. El Manomaya Kosha, o cuerpo mental, abarca los pensamientos, emociones y percepciones sensoriales que moldean nuestra experiencia interna. El Vijñanamaya Kosha, o cuerpo del conocimiento, es la sede de la sabiduría, la intuición y el discernimiento, permitiéndonos observar sin juicio. Finalmente, el Anandamaya Kosha, o cuerpo de la bienaventuranza, es la capa más sutil del ser, donde experimentamos una paz profunda, dicha y conexión con lo divino.



Descubra su Camino al Bienestar

Servicios Virtuales de Una Hora

En Sanakosha ofrecemos experiencias de sanación diseñadas para reconectar tu cuerpo, mente y espíritu en sesiones de una hora. Cada práctica está pensada para ayudarte a liberar tensiones, equilibrar tus energías y promover un bienestar profundo.



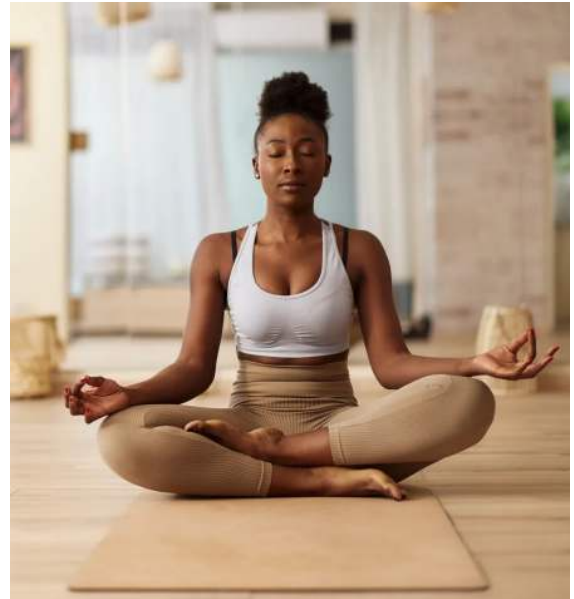
Desde yoga y meditación hasta sanaciones sonoras y rituales de cacao, nuestras sesiones te brindan herramientas para encontrar claridad, paz interior y un espacio para restaurarte. Cada servicio está adaptado a tus necesidades, permitiéndote experimentar la sanación de manera personalizada y consciente.

Descubra su Camino al Bienestar

Yoga

\$125/hr

El cuerpo físico está diseñado para estar en movimiento. Sanakosha te ofrece clases privadas de yoga diseñadas con tus necesidades físicas en mente.



A veces ese tu cuerpo se pone tenso, se cansa o se llena de pensamientos como si fueran muchas hojitas revoloteando en el viento.

El yoga te ayuda a que tu cuerpo esté fuerte, tranquilo y feliz.

¿Cómo?

Con movimientos, respiraciones lentas y momentos para cerrar los ojos y sentir paz. Cuando haces yoga: Respiras profundo para calmar tu mente. Mueves tu cuerpo para hacerlo fuerte y flexible. Y aprendes a sentirte tranquilo por dentro, como cuando el mar está quieto.

Así que el yoga es como un juego mágico donde usas tu cuerpo, tu respiración y tu corazón para sentirte feliz y en paz.

Descubra su Camino al Bienestar

Sanakosha te ofrece Hatha yoga que es una práctica suave y consciente que combina posturas (asanas), respiración (pranayama) y relajación.

Está enfocada en equilibrar el cuerpo y la mente, fortalecer los músculos, mejorar la postura y aumentar la flexibilidad. Es ideal para principiantes o personas que buscan una práctica más pausada, consciente y terapéutica. No necesitas experiencia previa, solo el deseo de escucharte y cuidar de ti.

El Hatha Yoga además de hacerte conectar con tu respiración y tu cuerpo sin exigir demasiado, te libera tensiones físicas y mentales, te hace mejorar la concentración y el equilibrio, sentirte con más energía y calma interior.

En Sanakosha, cada clase de Hatha Yoga es un espacio para respirar, soltar y reconectar con tu esencia. Cada clase se adapta a tu ritmo y necesidad. Ya sea que busques fortalecer tu cuerpo, relajarte o reconectar contigo, encontrarás un espacio para volver a tu centro.



Descubra su Camino al Bienestar

Meditación

\$125/hr

Nuestra mente es sumamente poderosa. Nuestros pensamientos no solo crean nuestra realidad, están muy conectados a como vemos la vida y nuestro planteamiento hacia ella. Sanakosha te ofrece secciones de meditación que te brindan herramientas para mejor entender tus pensamientos y como crean la realidad de tu vida.



Imagina que dentro de tu cabeza vive un monito saltarín que no para de hablar ni de moverse: piensa en lo que pasó, en lo que vendrá, en lo que quiere hacer... ¡todo al mismo tiempo!

La meditación guiada es como tener una voz amable que te toma de la mano y le dice al monito:

—Shhh... tranquilo, ven, vamos a descansar un ratito.

Esa voz te ayuda a cerrar los ojos, respirar despacito y usar tu imaginación para viajar a lugares hermosos: un bosque lleno de paz, una playa con olas suaves o una nube donde todo es liviano.

Cuando practicas meditación guiada, tu mente aprende a estar tranquila, tu corazón se llena de amor y calma, y empiezas a ver la vida con más alegría. Es como si dentro de ti se encendiera una luz mágica que te ayuda a sentirte fuerte, feliz y en paz, aunque afuera haya ruido o problemas.

Así, meditar puede cambiar tu vida porque te enseña a encontrar la paz dentro de ti, sin importar lo que pase afuera.

Descubra su Camino al Bienestar

Sanakosha te ofrece secciones de meditación enfocadas en acompañarte según lo que necesites en tu momento actual. Cada práctica está guiada con amor y consciencia para ayudarte a silenciar la mente, liberar emociones y reconectar con tu paz interior. Por ejemplo:

Meditaciones para el Estrés y la Ansiedad:

Cuando la mente no para y el cuerpo se tensa, estas meditaciones te ayudan a respirar con calma, soltar preocupaciones y volver al presente.

Meditaciones para la Energía y la Motivación:

Ideales para esos días en los que te sientes sin rumbo o sin ganas. A través de la visualización y la respiración consciente, aprendes a activar tu energía interna y elevar tu vibración.

Meditaciones para Dormir Mejor y Relajar el Cuerpo:

Te guían a soltar tensiones físicas y mentales, calmar la mente y prepararte para un descanso profundo y reparador.

Meditaciones para la Sanación Emocional:

Perfectas si estás pasando por cambios, duelos o momentos de bloqueo. Te ayudan a liberar emociones estancadas, perdonar y abrir espacio al amor propio y la aceptación.

Meditaciones para la Conexión Espiritual:

Diseñadas para quienes desean ir más allá de la mente. Te permiten elevar tu conciencia, abrir tu intuición y sentir la conexión con tu alma y el universo.

En Sanakosha, cada meditación es un viaje hacia adentro, un recordatorio de que la paz que buscas, ya vive dentro de ti.

Descubra su Camino al Bienestar

Respiración

\$125/hr

El cuerpo energético está conectado a nuestro sistema nervioso y nuestras emociones. Sanakosha te ofrece secciones guiadas de respiración consciente que te ayudan a balancear tu energía física y emocional.



Imagina que tu respiración es como un control mágico que puede cambiar cómo se siente tu cuerpo y tu corazón.

Cuando respiras rápido y cortito, es como si tu cuerpo pensara que hay un león cerca, y se pone en alerta: el corazón late rápido y los músculos se tensan. Pero cuando respiras lento y profundo, tu cuerpo entiende que todo está bien, y se relaja.

Entonces, cada vez que respiras despacito, estás sanando. Porque el aire que entra limpia lo que ya no necesitas (como el miedo o el enojo), y el aire que sale se lleva todo eso fuera.

Podrías imaginarlo así:

—Cuando inhalas, entra luz y calma

—Cuando exhalas, sale tristeza o cansancio

Así, solo respirando, ayudas a tu cuerpo y a tu mente a sentirse mejor, más tranquilos y felices.

Descubra su Camino al Bienestar

Cada técnica está pensada para ayudarte a equilibrar tu energía, liberar tensiones y volver a tu centro. Por ejemplo:

Respiración para el Estrés y la Ansiedad:

Cuando los pensamientos no paran y disparan el estrés o la ansiedad, estas prácticas te ayudan a calmar el sistema nervioso, soltar la tensión y volver a sentir paz interior.

Respiración para la Energía y Vitalidad:

Ideal para momentos de cansancio físico o mental. A través de respiraciones más activas, aprendes a activar tu energía vital (prana) y a sentirte más despierto y enfocado.

Respiración para Dormir Mejor:

Si tu mente no se apaga por las noches, estas técnicas te enseñan a relajar el cuerpo y soltar pensamientos, facilitando un descanso profundo y reparador.

Respiración para la Conexión Interior:

Técnicas suaves y meditativas que te ayudan a reconectar contigo, liberar emociones y abrir espacio para la calma y la claridad.

A través de la respiración puedes transformar tu día, tu energía y tu forma de sentir.

Porque cuando cambias tu respiración, cambias tu vida.

Descubra su Camino al Bienestar

Reiki

\$125/hr

El Reiki es una terapia energética de origen japonés que trabaja canalizando la energía universal a través de las manos del practicante hacia la persona que la recibe. Sanakosha tiene un objetivo de equilibrar y armonizar los diferentes niveles de tu ser: cuerpo, mente, emociones, intuición y alma.



Todos tenemos dentro una energía invisible, como una luz o batería que nos da vida y nos hace sentir bien. A veces esa energía se bloquea cuando estamos tristes, enojados o cansados, y por eso podemos sentirnos mal o sin fuerzas. El Reiki es una forma de ayudar a que esa energía vuelva a fluir. La persona que hace Reiki usa sus manos (sin hacer daño, ni empujar) para transmitir energía bonita y calmada, como si te estuviera mandando amor, paz y luz. Eso ayuda a que tu cuerpo y tu mente se relajen, y así puedas sanarte más rápido y sentirte tranquilo y feliz.

En Sanakosha entendemos que la energía no conoce fronteras. Por eso, el Reiki a distancia es una práctica igual de efectiva que una sesión presencial. A través de la intención, la conexión energética y la guía consciente del practicante, la energía vital universal se canaliza hacia la persona receptora sin importar dónde se encuentre. Durante una sesión virtual, puedes experimentar relajación profunda, liberación emocional y equilibrio energético, del mismo modo que si estuvieras en el mismo espacio físico. Solo necesitas un lugar tranquilo donde puedas relajarte y recibir. El Reiki a distancia es una herramienta poderosa para quienes buscan sanar, armonizar su energía o continuar su proceso de bienestar desde cualquier parte del mundo.

Descubra su Camino al Bienestar

Reprogramación

\$125/hr

La reprogramación (también conocida como reprogramación mental, emocional o energética) es un proceso mediante el cual se identifican y modifican patrones, creencias y hábitos limitantes que operan de manera inconsciente. El objetivo de Sanakosha es ayudarte a reemplazar pensamientos y emociones que generan bloqueos con nuevas formas de pensar, sentir y actuar que apoyen el bienestar, la salud y el crecimiento personal.



Imagina que tu cuerpo es como una gran computadora mágica y que dentro de ella hay millones de pequeñas células, como lucecitas que guardan recuerdos, emociones y pensamientos. A veces, esas lucecitas guardan cosas bonitas, como alegría o amor. Pero otras veces guardan cosas que duelen, como miedos, enojos o recuerdos tristes.

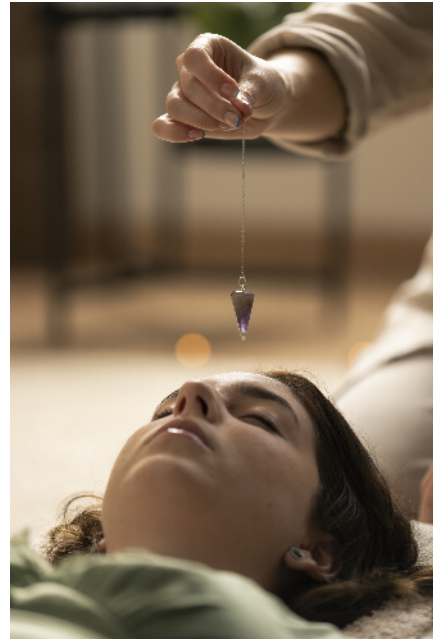
La reprogramación celular cuántica es como entrar a esa computadora con una llave de amor y luz y decirle a tus células: —Ya no necesitas guardar ese miedo o esa tristeza. Ahora puedes llenarte de paz, amor y confianza. Con respiración, energía y pensamientos positivos, ayudamos a las células a recordar su luz original, para que vuelvas a sentirte feliz, libre y lleno de vida. Así, la reprogramación celular cuántica es como enseñarle a tu cuerpo y a tu corazón a pensar y sentir de nuevo desde el amor.

Descubra su Camino al Bienestar

Hipnoterapia

\$125/hr

La hipnoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la hipnosis para acceder al subconsciente y ayudar a la persona a modificar patrones de pensamiento, emociones o comportamientos que le generan bloqueos o malestar. A través de un estado de relajación profunda y concentración focalizada, Sanakosha te facilita un cambio interno de manera efectiva a través de una conexión con la mente subconsciente.



Imagina que tu mente es como un castillo enorme con muchas habitaciones. En las de arriba vive tu mente consciente, la que usas todos los días para pensar, hablar y decidir qué ropa ponerte. Pero abajo, en un lugar más profundo, está tu mente subconsciente, un espacio mágico donde se guardan recuerdos, emociones y creencias.

La hipnoterapia es como tener una llave especial que te ayuda a entrar suavemente a ese castillo interior. No duermes ni pierdes el control, solo te relajas mucho, tanto que puedes escuchar tu corazón y tus pensamientos más profundos. Allí puedes decirle a tu mente cosas nuevas y bonitas, como:

“Soy valiente.” “Merezco amor.” “Estoy a salvo.”

Y poco a poco, esas palabras limpian los miedos o pensamientos tristes que estaban guardados, ayudándote a sentirte más tranquilo, feliz y seguro. Así que la hipnoterapia es como hablar con tu mente más profunda para enseñarle a pensar desde el amor y la confianza, y eso puede cambiar toda tu vida.

Descubra su Camino al Bienestar

Terapias de Sanación Cuántica

\$125/hr

La sanación cuántica es una terapia energética basada en la idea de que todo en el universo, incluyendo nuestro cuerpo, mente y emociones, está compuesto de energía. Esta técnica busca conectar a la persona con su propia capacidad de sanación a un nivel profundo.



Imagina que todo tú, los animales, las plantas, las estrellas está hecho de energía, como si el universo fuera una gran red de lucecitas conectadas entre sí. Tú eres una de esas luces, con tu propio brillo. A veces, cuando te enojas, te asustas o te pones triste, esa luz se vuelve un poquito más apagada o desordenada.

Las terapias de sanación cuántica son como un baño de luz y amor, que ayuda a tu energía a volver a brillar fuerte, limpia y equilibrada. La persona que hace la terapia no usa medicinas ni aparatos, sino su intención, su corazón y su conexión con la energía del universo.

Esa energía viaja donde tú la necesitas, puede ser al cuerpo, la mente o al corazón; y te ayuda a:

- Sentirte más tranquilo
- Soltar emociones que duelen
- Recuperar tu alegría
- Renovar tu fuerza

Es como si el universo te diera un abrazo de luz invisible para recordarte:

Tu energía es perfecta, solo necesitaba volver a brillar. Así, las terapias de sanación cuántica te ayudan a sanar desde adentro, para que vuelvas a sentirte feliz, en paz y lleno de amor.

Descubra su Camino al Bienestar

Regresión

\$125/hr

Las regresiones son una técnica terapéutica que permite a la persona revivir recuerdos del pasado, ya sea de esta vida o, según algunas corrientes, de vidas anteriores, para identificar y liberar bloqueos emocionales, traumas o patrones repetitivos que afectan el presente. Se realizan generalmente en un estado profundo de relajación o hipnosis, lo que facilita el acceso a la memoria subconsciente.



Imagina que tu vida es como un libro mágico, y que cada momento que has vivido, cuando eras bebé, cuando aprendiste algo, o incluso de antes de nacer, está guardado en una página especial de ese libro. A veces, sin darnos cuenta, guardamos en esas páginas emociones que duelen, como miedo, tristeza o culpa, y esas emociones pueden hacernos sentir mal hoy, aunque no sepamos por qué.

Las regresiones son como tener una linterna de luz que te permite viajar por tu libro del alma, volver a esas páginas antiguas y mirarlas con amor y comprensión. No es para sufrir, sino para entender y liberar.

Cuando recuerdas algo que dolía y le mandas luz, tu corazón dice:

¡Ya puedo soltar esto!

Así, las regresiones te ayudan a sanar heridas del pasado, para que puedas vivir el presente más libre, feliz y en paz. Es como limpiar tu libro mágico para que todas sus páginas brillen otra vez.

Descubra su Camino al Bienestar

Paquetes Virtuales de Sanacion Holistica

En Sanakosha creemos que la sanación auténtica surge de atender todos los niveles de nuestro ser. Por eso, nuestros servicios están diseñados para trabajar con los cinco koshas —cuerpo físico, energía vital, mente, intelecto y alma—, ofreciendo un enfoque integral que armoniza cuerpo, mente y espíritu.



Cada sesión de una hora te guía a reconectar con tu esencia, liberar bloqueos, equilibrar tus energías y experimentar un bienestar profundo que va más allá de lo físico. Al explorar los koshas, te brindamos herramientas para restaurarte, revitalizarte y avanzar con claridad y conciencia en tu vida diaria.

Descubra su Camino al Bienestar

Annamaya Kosha

\$170 / 90min

Annamaya Kosha (cuerpo físico): Es la envoltura más externa, compuesta por el cuerpo físico que se alimenta de la comida y necesita cuidado mediante nutrición, movimiento y descanso.

Incluye:

Yoga

Respiración

Meditación



En este paquete SANAKOSHA te ofrece una experiencia creada para quienes buscan equilibrar cuerpo, mente y alma en un solo encuentro. Cada sesión combina Hatha Yoga, técnicas de respiración consciente (Pranayama) y meditación guiada, para ayudarte a reconectar con tu energía vital y volver a tu centro interior.

Es ideal para personas que sienten estrés, ansiedad o cansancio mental. Que Desean soltar tensiones físicas y recuperar la conexión con su cuerpo. Que buscan un espacio de paz interior y recarga energética. Que quieren despertar la claridad mental y emocional para tomar decisiones desde la calma. Justo para quien no tenga experiencia , pero quieren iniciar un camino hacia su bienestar interior.

Durante estos 90 minutos, irás soltando, respirando y expandiendo tu energía. Al finalizar, sentirás tu cuerpo más liviano, tu mente tranquila y tu corazón en armonía.

El yoga equilibra tu cuerpo ~ La respiración calma tu mente ~ La meditación despierta tu alma

Una experiencia para reconectar con tu esencia, restaurar tu energía y recordar que la paz siempre está dentro de ti.

Descubra su Camino al Bienestar

Pranamaya Kosha \$170 / 90min

Pranamaya Kosha (cuerpo energético): Es la capa de la energía vital que fluye a través de la respiración y los canales sutiles, sosteniendo la vida y el equilibrio del cuerpo.

Incluye:

Respiración

Meditación

Reiki



En este paquete SANAKOSHA te ofrece una experiencia profunda de sanación y reconexión interior. En esta sesión combinamos la respiración consciente (Pranayama), la meditación guiada y la energía sanadora del Reiki, creando un espacio donde cuerpo, mente y alma se alinean en perfecta armonía. Ideal para personas que sientan estrés, ansiedad o cansancio emocional.

Que estén pasando por procesos de cambio, bloqueo o transformación personal.

Que deseen soltar cargas energéticas y liberar emociones acumuladas.

Que busquen descansar la mente y reconectar con su calma interior y que quieran sentirse más livianas, equilibradas y en paz.

Durante estos 90 minutos, te guiaré paso a paso a, Liberar tensión y calmar la mente a través de la respiración consciente. Entrar en un estado profundo de relajación y claridad con la meditación guiada. Recibir la energía del Reiki, que armoniza tus centros energéticos y favorece la sanación emocional y física. Esta experiencia te ayuda a soltar lo que ya no necesitas, restaurar tu energía vital y reconectar con la paz y el bienestar que habitan dentro de ti.

Descubra su Camino al Bienestar

Manomaya Kosha

\$170 / 90min

Manomaya Kosha (cuerpo mental): Es la envoltura de la mente y las emociones, responsable de los pensamientos, recuerdos y reacciones emocionales.

Incluye:

Regresión

Meditación

Reprogramación



En este paquete SANAKOSHA te ofrece una experiencia creada para quienes desean sanar desde la raíz y liberar patrones o emociones que limitan su bienestar. En esta sesión combinamos tres herramientas transformadoras, la regresión consciente, la meditación guiada y la reprogramación mental y energética, para ayudarte a reconectar con tu poder interior y crear nuevos caminos de bienestar. Es ideal para personas que sienten que repiten los mismos patrones emocionales o situaciones en su vida.

Que quieran sanar heridas del pasado o experiencias que aún les generan dolor.

Que buscan romper creencias limitantes y abrirse a nuevas posibilidades.

Que desean liberar bloqueos emocionales o energéticos que impiden avanzar y están en un proceso de crecimiento personal y conexión interior.

Durante estos 90 minutos te guiaré a un viaje interior donde podrás, Comprender el origen emocional o energético de tus bloqueos. Liberar emociones estancadas desde un espacio seguro y amoroso. Reprogramar tu mente y tu energía con nuevas creencias que te apoyen. Recuperar la paz, la claridad y el poder de crear una nueva versión de ti. Una experiencia profunda de sanación y transformación interior. Porque cuando sanas tu pasado, liberas tu presente y abres espacio para la vida que mereces.

Descubra su Camino al Bienestar

Vijnamaya Kosha

\$170 / 90min

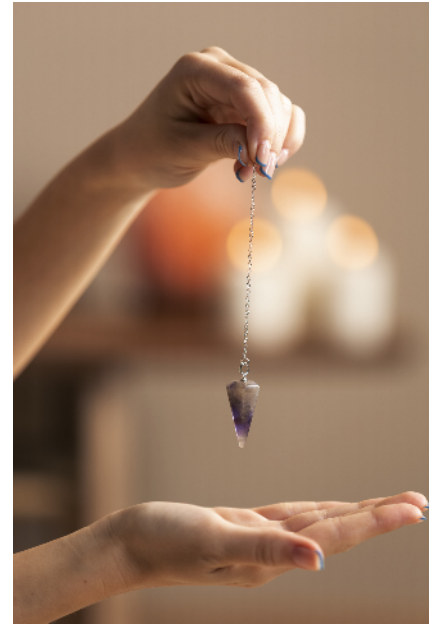
Vijnanamaya Kosha (cuerpo de sabiduría): Es la capa de la intuición y el discernimiento, donde surge la claridad interior y la capacidad de tomar decisiones conscientes.

Incluye:

Meditación

Respiración

Hipnosis



En este paquete SANAKOSHA te ofrece una experiencia profunda de reconexión y transformación interior. En esta sesión se combinan tres herramientas poderosas: la meditación guiada, la respiración consciente (pranayama) y la hipnosis terapéutica, creando un espacio seguro donde cuerpo, mente y subconsciente trabajan en armonía para ayudarte a liberar, sanar y transformar. Ideal para personas que sienten estrés, ansiedad o pensamientos repetitivos que les cuesta soltar.

Que quieren liberar bloqueos emocionales o creencias limitantes.

Que buscan claridad mental, enfoque y bienestar interior.

Que desean conectarse con su subconsciente para generar cambios desde la raíz.

Que están listas para vivir una transformación consciente y duradera.

Durante estos 90 minutos, irás entrando en un estado profundo de calma y apertura interior para, Relajar cuerpo y mente a través de la respiración consciente. Entrar en conexión contigo mediante la meditación guiada. Reprogramar tu subconsciente con la hipnosis, liberando miedos, patrones y bloqueos emocionales. Una experiencia que te ayuda a soltar el control, confiar en tu proceso y abrirte a una nueva versión de ti misma: más libre, ligera y en paz.

Descubra su Camino al Bienestar

Anandamaya Kosha

\$215 / 2hrs

Anandamaya Kosha (cuerpo de dicha): Es la envoltura más sutil, asociada con la paz profunda, la conexión espiritual y la experiencia de la dicha interior.

Incluye:

Movimientos Sutiles de Yoga

Meditación

Respiración

Reprogramación

Hipnosis



En este paquete SANAKOSHA te ofrece una experiencia de sanación y transformación integral, creada para reconectar con tu cuerpo, calmar tu mente y reprogramar tu energía desde adentro hacia afuera. A través de movimientos suaves de yoga, respiración consciente, meditación guiada, reprogramación mental e hipnosis terapéutica, te acompaño en un viaje interior de liberación, claridad y renovación. Ideal para personas que se sienten agotadas física, mental o emocionalmente.

Que están pasando por procesos de cambio, bloqueo o transformación personal.

Que quieren soltar viejos patrones, miedos o creencias limitantes.

Que buscan reconectar con su cuerpo y su poder interior desde la calma.

Que desean alinearse con una nueva versión de sí mismas, más consciente, libre y en paz.

Durante estas 2 horas, vivirás una experiencia profunda de reconexión y sanación que te ayudará a Liberar tensiones físicas y emocionales a través del movimiento y la respiración. Entrar en un estado de calma y claridad mental mediante la meditación guiada. Reprogramar tu mente subconsciente, sustituyendo bloqueos por pensamientos y emociones expansivas. Restaurar tu energía vital y abrir espacio a nuevas posibilidades. Una experiencia para soltar lo que ya no te pertenece, elevar tu frecuencia y recordar que el poder de transformar tu vida vive dentro de ti.

Descubra su Camino al Bienestar

Paquetes Holísticos Personalizados

Desde
\$170 / 90min

En Sanakosha entendemos que el camino hacia el bienestar es único para cada persona. Por eso ofrecemos paquetes personalizados diseñados según tus necesidades y objetivos específicos. Ya sea que busques aliviar el estrés, sanar el cuerpo, equilibrar tus emociones o crecer espiritualmente, creamos un programa hecho a tu medida, integrando prácticas que apoyan la armonía entre cuerpo, mente, alma y espíritu.



En Sanakosha creamos paquetes de sanación personalizados y holísticos, diseñados cuidadosamente combinando diferentes modalidades según las necesidades específicas de cada cliente.

Cada paquete integra décadas de experiencia y conocimientos en bienestar, yoga, meditación y sanación energética, asegurando que cada sesión sea única y totalmente adaptada a tu camino personal.

Nuestro enfoque personalizado te permite trabajar de manera profunda en los aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales, ofreciéndote una experiencia transformadora que se alinea con tus objetivos de salud y bienestar.

Descubra su Camino al Bienestar

Servicios para Añadir Incluidos

Sanakosha te ofrece varios servicios que puedes añadir a tu cita para brindarle más valor a sus secciones de sanación física o energética.

Servicios para Escoger:

Canalización Angelical

Numerología

Péndulo



Canalización Angelical

Imagina que en el cielo hay seres de luz muy amorosos llamados ángeles. Ellos siempre están contigo, aunque no los veas, cuidándote, guiándote y mandándote señales de amor, como susurros suaves o lucecitas de colores. Las canalizaciones angelicales son cuando una persona, con el corazón tranquilo y lleno de luz, se conecta con esos ángeles para escuchar sus mensajes. Es como tener una antena de amor, que recibe palabras, imágenes o sensaciones que vienen del cielo.

Los ángeles no te dicen lo que “tienes que hacer”, sino que te ayudan a entender tus emociones, a soltar miedos y a recordar que nunca estás solo. Por ejemplo: Si estás triste, te mandan un mensaje de consuelo. Si tienes miedo, te llenan de valentía. Si no sabes qué camino tomar, te inspiran con una idea o una sensación de paz. Así que las canalizaciones angelicales son como una conversación de amor entre tú y los ángeles, para que recuerdes que siempre estás acompañado, protegido y guiado por la luz.

Descubra su Camino al Bienestar

Numerología

La numerología es como un mapa secreto que usa los números de tu nombre y tu fecha de nacimiento para mostrarte quién eres, qué dones tienes, qué cosas viniste a aprender, y cómo puedes ser más feliz y vivir en armonía.

Por ejemplo: si tu número dice que eres muy sensible, puedes aprender a cuidar tu corazón; si tu número dice que eres líder, puedes ayudar a otros a brillar también. Así, la numerología te ayuda a conocerte mejor, a confiar en ti mismo y a entender por qué eres tan especial y único.

Péndulo

Imagina que el péndulo es como una varita mágica que se mueve sola, aunque en realidad, no se mueve sola: se mueve con la energía que tú tienes dentro y la sabiduría del universo. Un péndulo es un hilo o cadena con una piedrita o peso en la punta. Cuando lo sostienes quietito con la mano y le haces una pregunta, el péndulo empieza a moverse suavemente de un lado a otro, o en círculos.

Pero... ¿qué está pasando en realidad?

Tu cuerpo y tu energía sienten las respuestas antes que tu cabeza las sepa, y el péndulo se mueve para mostrarte esas respuestas. Por ejemplo: Puedes usarlo para sentir si algo es bueno para ti o no. Para saber dónde hay energía bloqueada en tu cuerpo. O para limpiar y equilibrar la energía de un lugar o un objeto.

El péndulo te ayuda a escuchar tu intuición, esa voz interior que siempre sabe lo que te hace bien. Así que, en palabras simples: el péndulo es una herramienta mágica de energía y amor que te ayuda a conectarte contigo mismo y con el universo para tomar decisiones desde el corazón.

Descubra su Camino al Bienestar

Resumen de Servicios

En Sanakosha creemos que tu bienestar y sanación son una prioridad. Para que puedas elegir la opción que mejor se adapte a tus necesidades y tiempo, ofrecemos sesiones individuales de una hora, así como experiencias más profundas de 90 minutos. Cada opción está diseñada para brindarte una atención personalizada y un enfoque integral que te ayude a equilibrar tu cuerpo, mente y espíritu.

A continuación, encontrarás un resumen de nuestras opciones y costos.

Una Hora de Servicio Virtual

1 hr | \$125

Una hora de cualquiera de nuestros servicios. Puede escoger entre: Yoga, Respiración, Meditación, Reiki, Reprgramación, Hipnoterapia, Regresión o Terapias de Sanación Cuántica

Experiencia de Bienestar Virtual

1 hr 30 mins | \$170

Escoja entre varios paquetes de servicios en combinación, diseñados para brindarte las modalidades que mejor se combinan para tu sanación. Puede escoger tu selección basado en que área de tu ser deseas sanar.

Experiencia Holística Personalizados

1 hr 30 mins | \$170

Entendemos que cada persona tiene un camino único hacia el bienestar. Por eso diseñamos paquetes personalizados adaptados a tus necesidades y metas. Ya sea que desees reducir el estrés, sanar tu cuerpo, equilibrar tus emociones o profundizar en tu crecimiento espiritual. Con sanaciones de 90 minutos en adelante, creamos un programa a tu medida que integra prácticas para armonizar cuerpo, mente, alma y espíritu.

Descubra su Camino al Bienestar

Paquetes de Varias Sesiones

Para llegar a tener una experiencia de sanación profunda, recomendamos un mínimo de 5 sesiones. Ofrecemos paquetes de varias sesiones y prácticas, diseñadas para trabajar de manera armoniosa en todos los niveles de tu ser. En esta sección encontrarás un resumen de nuestros paquetes y sus costos, para que puedas elegir la opción que mejor se adapte a tus objetivos de bienestar y crecimiento personal.

Paquete de 5 Secciones de 1 hora

1 hr | \$500

Paquete de 5 secciones de una hora de cualquiera de nuestros servicios. Puede escoger entre: Yoga, Respiración, Meditación, Reiki, Reprgramación, Hipnoterapia, Regressión o Terapias de Sanación Cuántica

Paquetes de 5 Secciones de Bienestar o Personalizadas

1 hr 30 mins | \$750

Escoja entre varios paquetes de servicios en combinacion, diseñados para brindarte las modalidades que mejor se combinan para tu sanación. O paquetes personalizados adaptados a tus necesidades y metas; un programa a tu medida que integra prácticas para armonizar cuerpo, mente, alma y espíritu.

Para Consultas, Citas o Reservaciones

Conecta con nosotros por nuestra pagina web o WhatsApp y coordina tu cita hoy!

La cita para la evaluación tiene un deposito de \$25 los cuales se aplican al servicio que pautes con nosotros. También ofrecemos paquetes de varias sesiones para mantenerte evolucionando mente, cuerpo, y alma.

Sanakosha

Comprender los Koshas nos invita a mirar la salud, la espiritualidad y el desarrollo personal de una manera más holística, recordándonos que somos mucho más que nuestro cuerpo físico: somos energía, mente, sabiduría y dicha en esencia. Desde lo más tangible —el cuerpo físico— hasta los aspectos más sutiles como la mente, la energía y la conciencia espiritual, cada Kosha influye en nuestro bienestar y en nuestra percepción del mundo.

Sanakosha te ofrece herramientas prácticas para sanar, equilibrar y nutrir cada dimensión de tu ser. Desde la conciencia corporal hasta la conexión espiritual, ofrecemos servicios para enseñarte cómo estos niveles interactúan entre sí, y cómo pequeños cambios pueden transformar radicalmente tu bienestar físico, emocional, mental y espiritual.

Conoce a la Autora

Soy Zaily Rodríguez, terapeuta holística especializada en técnicas de sanación. Me he formado en reprogramación celular cuántica, Reiki, yoga y actualmente en hipnosis. Después de más de una década en el mundo corporativo, decidí escuchar el llamado de mi alma y dedicarme a acompañar a otros en sus procesos de transformación interior. Uso estas herramientas para ayudarte a liberar bloqueos, reconectar con tu verdad y recuperar la paz que ya habita en ti. Si estás aquí, es porque una parte de ti también está lista para recordar. Te abrazo y te acompaño con el corazón abierto.



“La sanación no es un destino,
es el camino de regreso a ti.”