

CORRECCIONES PAGINA WEB



PONDRIA:
“Bienestar integrado, movimiento consciente y en equilibrio”

UN ESPACIO INTERDISCIPLINARIO

Articulamos distintas herramientas integrativas, físicas, terapéuticas y conscientes. Es un espacio de encuentro en comunidad. Un lugar de bienestar, transformación y consciencia. Nuestro objetivo es elevar tu calidad de vida. A través de clases regulares, talleres, experiencias y terapias buscamos potenciar tu bienestar físico, emocional y energético.

Elegimos cada detalle para que vivas una experiencia consciente, armoniosa y sensible.

CONOCE NUESTROS PLANES

UN ESPACIO INTERDISCIPLINARIO

Articulamos distintas herramientas integrativas, físicas Y terapéuticas.

Nuestra Synergy House es un espacio de encuentro en comunidad, un lugar de bienestar, transformación y consciencia.

Nuestro objetivo es elevar tu calidad de vida a través de clases regulares, talleres, experiencias y terapias.

Buscamos potenciar tu bienestar físico, emocional y energético, eligiendo cada detalle para que vivas una experiencia consciente, armoniosa y sensible.

NUESTROS SERVICIOS

Proximamente en octubre

PILATES REFORMER

Fortalece, alinea y estira tu cuerpo con nuestras clases de Pilates Reformer.

Trabajamos fuerza, control y flexibilidad con movimientos precisos y conscientes.

Ideal para todos los niveles, desde quienes recién comienzan hasta quienes buscan perfeccionar su práctica.

POWER PILATES

Activa tu cuerpo y tu energía con nuestras clases de Power Pilates.

Una versión más dinámica del Pilates suelo, enfocada en fuerza, resistencia y control.

Ideal para todos los niveles, especialmente si buscas un entrenamiento desafiante y consciente.

FITT BALLET

Descubre FitBallet, una disciplina creada en Synergy que fusiona arte y fuerza.

Combinamos la técnica del ballet clásico, ejercicios de entrenamiento funcional y el método PBT (Progressing Ballet Technique) para trabajar postura, control y musculatura profunda.

Ideal para quienes buscan elegancia, potencia y conexión corporal en una sola clase.

NUESTROS SERVICIOS

VINYASA YOGA

Conecta cuerpo, mente y respiración con nuestras clases de Vinyasa Yoga.

Una práctica fluida y consciente donde cada movimiento sigue el ritmo de tu respiración.

Ideal para todos los niveles, especialmente si buscas liberar tensiones, fortalecer tu cuerpo y encontrar calma desde el movimiento.

BARRE

Tonifica, alarga y fortalece tu cuerpo con nuestras clases de Barre.

Una fusión de ballet, Pilates y entrenamiento funcional que trabaja fuerza, equilibrio y postura con movimientos precisos y controlados.

Ideal para todos los niveles, especialmente si buscas un entrenamiento desafiante, elegante y consciente.

- *Programar fotos de las clases de pilates reformer, power pilates, fitballet, yoga y barre (mas que de la profesora o la sala vacía)*

VALORES

Pilates Reformer

MENSUAL

Plan Body - 4 clases / \$55.000

Plan Mind - 8 clases / \$96.000

Plan Soul - 12 o mas clases / \$155.000

TRIMESTRAL

Plan Body - 4 clases / \$157.000

Plan Mind - 8 clases / \$275.000

Plan Soul - 12 o mas clases / \$445.000

Power Pilates

MENSUAL

Plan Body - 4 clases / \$45.000

Plan Mind - 8 clases / \$80.000

Plan Soul - 12 clases / \$130.000

TRIMESTRAL

Plan Body - 4 clases / \$122.000

Plan Mind - 8 clases / \$216.000

Plan Soul - 12 clases / \$351.000

FitBallet *proximamente*

MENSUAL

Plan Body - 4 clases / \$48.000

Plan Mind - 8 clases / \$72.000

Plan Soul - 12 o mas clases / \$105.000

TRIMESTRAL

Plan Body - 4 clases / \$130.000

Plan Mind - 8 clases / \$195.000

Plan Soul - 12 o mas clases / \$284.000

Vinyasa Yoga

MENSUAL

Plan Body - 4 clases / \$45.000

Plan Mind - 8 clases / \$80.000

Plan Soul - 12 clases / \$130.000

TRIMESTRAL

Plan Body - 4 clases / \$122.000

Plan Mind - 8 clases / \$216.000

Plan Soul - 12 clases / \$351.000

Barre

MENSUAL

Plan Body - 4 clases / \$45.000

TRIMESTRAL

Plan Body - 4 clases / \$122.000

MEMRESIA

SYNERGY MEMBER MENSUAL

Body Plus – 4 clases / \$66.000

Mind Plus – 8 clases / \$116.000

Soul Plus – 12+ clases / \$186.000

SYNERGY MEMBER TRIMESTRAL

Body Flow – 4 clases / \$178.000

Mind Flow – 8 clases / \$313.000

Soul Flow – 12+ clases / \$502.000

*creo que estaria bueno sacar una foto de equipo, todas las profes y
terapeutas como presentacion y tener una foto individual (mismo
estilo - color de ropa - color de fondo) para la presentación
individual*

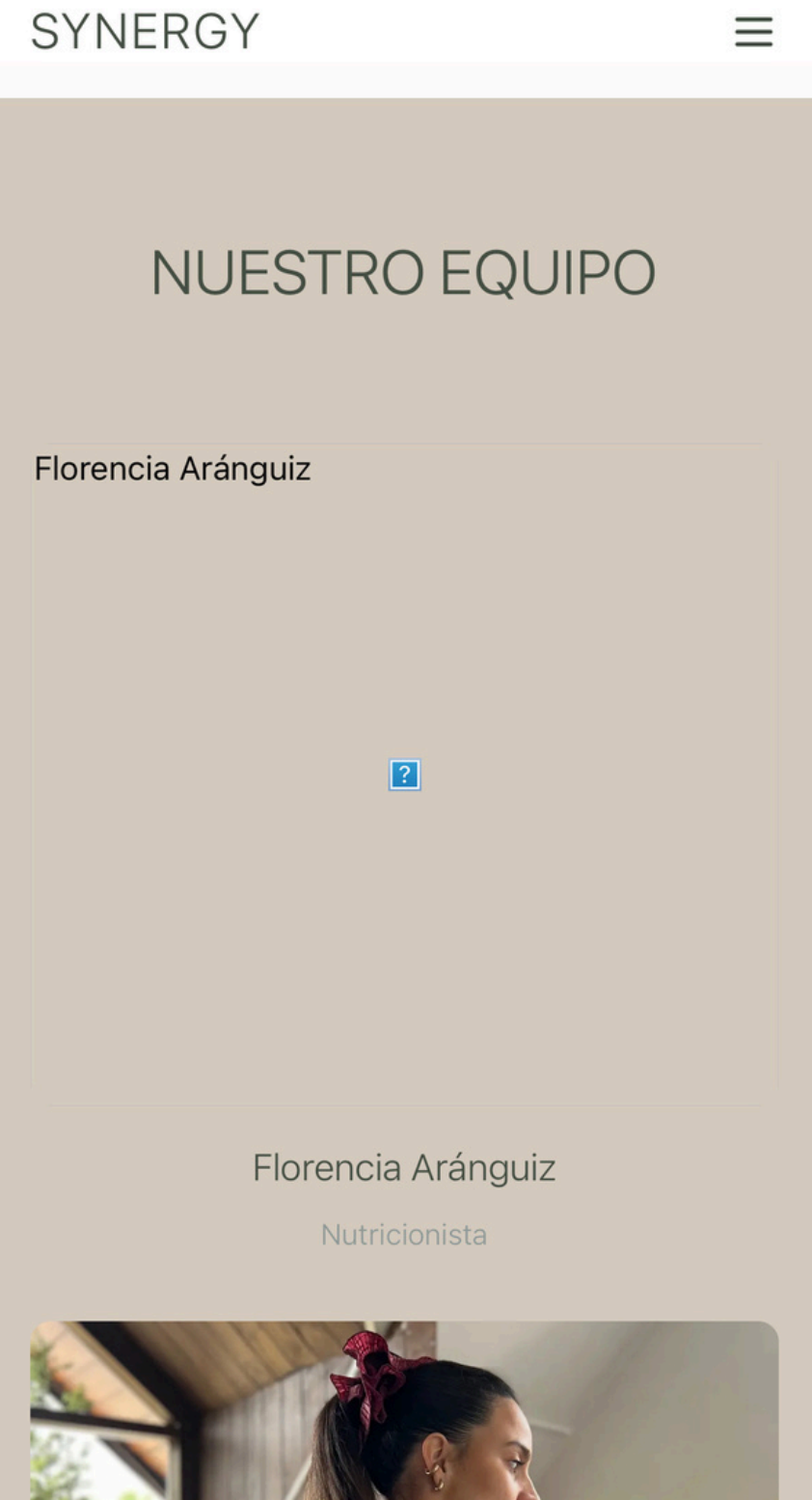
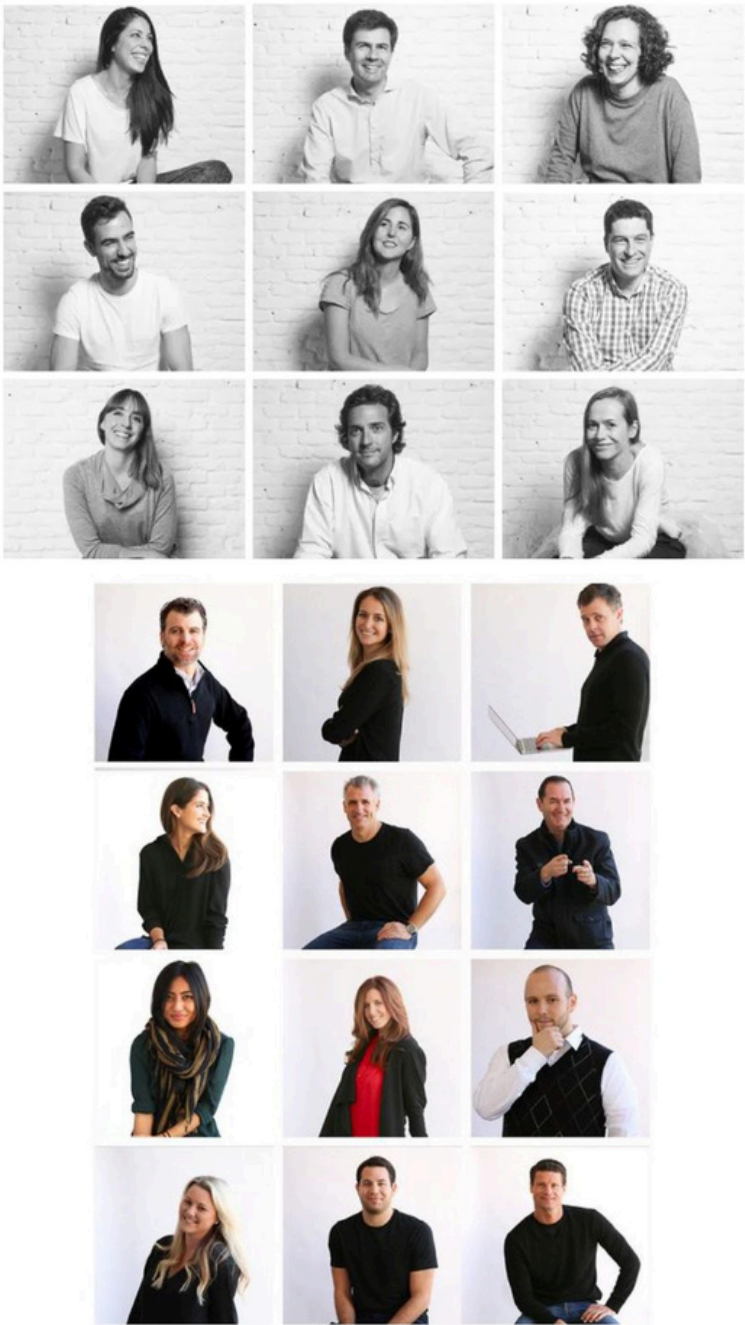


FOTO DE QUIENES
COMPONEN
SYNERGY



FOTOS INDIVIDUALES, QUIZAS QUE UNO PUEDA
PINCHAR LA FOTO Y SALGA LA DESCRIPCION DE
LO QUE HACE EN SYNERGY

Terapias complementarias

María Francisca Merino

Soy psicopedagoga, licenciada en educación y terapeuta holística con más de 25 años de experiencia acompañando procesos de sanación física, emocional, energética y espiritual. Me he formado en disciplinas como Esencias Florales (Bach, Mediterráneo, Alba), Hipnosis y Regresiones, Biomagnetismo y Bioenergética con el Dr. Goiz, integrando cada herramienta con sensibilidad y propósito. Mi enfoque es personalizado, respetuoso y profundo, adaptando cada sesión a las necesidades únicas de quienes buscan equilibrio y bienestar integral.

Florencia Aranguiz

Soy nutricionista especializada en nutrición deportiva y bienestar integral, con un enfoque que va más allá de las dietas. Acompaño a las personas a construir una relación equilibrada con la comida, el movimiento y su propio cuerpo, ayudándolas a optimizar su energía, potenciar sus entrenamientos y disfrutar de una alimentación consciente y sostenible.

Florencia Cañas

Soy psicóloga con enfoque en terapia integral y bienestar. Acompaño a familias, especialmente en etapas clave como la primera infancia y la maternidad, ofreciendo contención emocional y herramientas prácticas. Me especializo en higiene del sueño, desde bebés de 6 meses hasta adultos, y en asesorías de bienestar que ayudan a entender, organizar y transitar de forma consciente los distintos ciclos de la vida. También acompaño procesos de duelo y muerte, creando espacios seguros para vivir el dolor con respeto, amor y profundidad.

fotos de cada una

INSTRUCTORAS

Florencia Canas

Soy instructora certificada en Pilates por Aerobic Life Argentina, formación que compartimos en Synergy para mantener un lenguaje transversal entre todas las profesoras. Psicóloga de profesión y bailarina de ballet con más de 21 años de experiencia, integro el movimiento consciente con conocimientos sólidos en anatomía, prevención de lesiones, procesos fisiológicos y biomecánica. Trabajo con diversos implementos, adaptando cada clase a las necesidades del cuerpo. Hace 7 años comencé mi camino en Pilates, y hoy en Synergy encuentro un espacio donde puedo aportar desde una mirada integral, uniendo cuerpo, mente y técnica con propósito.

Trinidd Bigas

Soy Relacionadora Pública e instructora certificada de Pilates Reformer por la Academia Aerobic Life Argentina, y una apasionada por crear experiencias que inspiren bienestar. Tras años en el mundo corporativo, sentí que necesitaba algo que me motivara de verdad, que rompiera la rutina y me permitiera conectar de forma auténtica con las personas. El deporte no siempre fue el centro de mi vida, pero al descubrir el Pilates Reformer todo cambió: me enamoré de moverme desde el autocuidado, sin presiones ni metas impuestas, disfrutando el momento. Para mí, Synergy es más que un estudio: es un refugio en medio de Vitacura, un espacio para desconectarse del día a día, reconectarse con uno mismo y encontrar calma, aunque sea por unos minutos. Aquí no solo se entrena el cuerpo, también se nutre el alma.

Luz Maria Venegas

Estoy certificada como instructora por Aeroibc Life Argentina, formación que compartimos todas las profesoras en Synergy para mantener un lenguaje común. Soy bailarina con más de 30 años de experiencia y he trabajado con personas de distintas edades en diversas disciplinas del movimiento. Aunque mi profesión original es el diseño gráfico con especialización en orfebrería, hoy mi camino está profundamente ligado al bienestar integral. Me apasiona el Pilates, el ballet y también la conexión espiritual a través de la meditación y el trabajo con piedras curativas. Mi enfoque busca integrar cuerpo, mente y energía en cada clase.

Josefina Valenzuela

Mi amor por el pilates reformer nació hace dos años, cuando descubrí una disciplina completamente distinta: enfocada 100% en el cuerpo, el control y la conexión interna. Me enfrenté a muchos desafíos que transformaron mi forma de entender el ejercicio.

Hoy soy instructora certificada, y mi foco está en acompañar a cada alumno a mejorar su técnica, conciencia corporal y conectar su respiración con el movimiento.

En Synergy no solo nos dedicamos al pilates; también nos importa generar comunidad. Nos gusta conocer a cada persona que llega: escuchar sobre sus lesiones, sus historias, incluso sus familias. Queremos que se sientan acompañados, motivados y parte de un espacio real de conexión.

Sophie Beaujanot

Llegué al Pilates Reformer con dudas y descubrí una disciplina que transformó mi forma de entender el entrenamiento y el bienestar. Aunque siempre fui activa, el reformer me ofreció un trabajo completo, desafiante y consciente, además de un espacio como Synergy, donde se entrena, se comparte y se crea comunidad. Abogada de profesión, hoy Synergy me permite complementar mi carrera con el deporte, acompañando y motivando a otras alumnas, entregándoles la misma energía y bienestar que yo encontré aquí.

fotos “corporativa” de cada una

Florencia Aranguiz

Soy nutricionista especializada en el área deportiva e instructora de Pilates certificada por Aerobic Life Argentina. Comencé en el mundo del deporte con el running, y tras una lesión en 2021 me enfoqué en el gimnasio y una buena alimentación para recuperarme, lo que despertó aún más mi interés por el movimiento y la nutrición como pilares del bienestar. Me especialicé en Nutrición Deportiva en España y, buscando nuevas disciplinas, descubrí en el Pilates (Reformer y Suelo) una práctica que integra fuerza, control y conciencia corporal.

Hoy, mi propósito es que cada alumno experimente esa misma sensación de equilibrio y conexión a través de una guía profesional, cercana y realista.



Amigas & Socias

