

Activa los cuatro elementos en ti
Potencia tu bienestar integral



RETIRO WELLNESS

24,25 y 26 de octubre



GALISACRA
— EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER —

CONECTA CON TU ESENCIA

Entra con energía en el otoño con nuestro retiro en el Balneario de Mondariz

Cada actividad está diseñada para despertar los cuatro elementos en ti.

En un balneario histórico inmerso en la naturaleza, practicarás actividades transformadoras: Yoga Wellness®, Yoga Terapéutico y Mindfulness con Sonoterapia, de la mano de Cristina Wellness.

Conectarás con el poder de la naturaleza a través del Baño de Bosque en la Galicia Rural y completa la experiencia con dos sesiones de Yoga Termal® en las aguas termales del alojamiento.



AGUA

Yoga Termal®

Sonoroterapia en agua termal



TIERRA

Baño de bosque

Yoga Wellness® en la naturaleza



FUEGO

Yoga Wellness®

Yoga Terapéutico



AIRE

Mindfulness y relajación

Yoga Nidra y Sonoterapia

VIERNES 24 DE OCTUBRE

- 18:00h** Presentación del retiro: dinámica para crear círculo de confianza
- 19:30h** Descanso e infusiones
- 19:45h** Gestión emocional con sonoterapia: alcanza la relajación profunda
- 20:30h** Cierre de la tarde
- 21:00h** Cena en el Balneario de Mondariz



**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com



SÁBADO 25 DE OCTUBRE

- 10:00h** Salida andando desde el Balneario de Mondariz
- 10:15h** Baño de bosque: conéctate y renuévate con la esencia de la naturaleza
- 11:30h** Llegada al Balneario de Mondariz
- 12:00h** Acceso al vestuario del Spa Hotel
- 12:15h** Yoga Termal® y Sonoterapia: el poder del yoga con el agua termal
- 13:45h** Acceso al vestuario del Balneario de Mondariz
- 14:00h** Salida de la zona termal
- 14:30h** Comida en el Balneario de Mondariz
- 16:45h** Yoga Nidra con Sonoterapia, relajación profunda
- 17:45h** Decanso e infusiones
- 18:00h** Yoga Terapéutico: Monográfico, alineamiento corporal
- 19:00h** Mindfulness: el poder de vivir en plena-mente
- 19:30h** Cambio de ropa
- 20:00h** Tiempo libre y cena en el Balneario de Mondariz

**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com



DOMINGO 26 DE OCTUBRE

- 10:00h** Acceso al vestuario del Balneario de Mondariz
- 10:15h** Yoga Termal® y Sonoterapia: el poder del yoga con el agua termal
- 11:45h** Acceso al vestuario del Balneario de Mondariz
- 12:15h** Yoga Wellness®: monográfico respiración, conecta con una vida más plena
- 13:15h** Yoga Terapéutico: especial tratamiento del dolor de espalda
- 14:15h** Mindfulness: el poder de la atención
- 15:00h** Comida en el Balneario de Mondariz
- 16:30h** Círculo de integración y cierre del retiro
- 17:00h** Despedida

**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com



RETIRO WELLNESS

- Se requiere llevar: ropa cómoda para la práctica de yoga, ropa de invierno para las actividades de exterior, calzado para el baño de bosque, bañador, chanclas y gorro (para balneario).
- En caso de tener algún problema de salud incompatible con la hidroterapia balnearia, intolerancias o alergias alimentarias, le solicitamos ponerse en contacto con nosotros al teléfono 621 206 777.
- Rogamos guardar silencio o hablar en voz muy baja durante toda la práctica, con el fin de fomentar un estado de atención plena.
- Aproveche esta oportunidad para relajarse y dedicarse tiempo a usted mismo/a.
- Ponga el teléfono móvil en silencio, sin vibración, compruebe que no haya alarmas activas y aconsejamos no mirarlo durante las prácticas.
- En el retiro vamos a facilitarte una esterilla antideslizante, bloques, cinturón de yoga, fitball, pelota pequeña, cojín de meditación, cojín cervical y manta.

UBICACIÓN DEL RETIRO

Balneario de Mondariz: Av. Enrique Peinador Vela, 0, 36890 Mondariz

El Balneario de Mondariz, un icónico spa termal en Galicia, combina más de 150 años de historia con modernas instalaciones para el bienestar.

Ofrece aguas mineromedicinales reconocidas por sus propiedades terapéuticas, un circuito termal innovador y tratamientos exclusivos en un entorno natural incomparable. Ideal para relajarse y revitalizarse.



**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com

FOTOS DEL RETIRO



**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com