Activa los cuatro elementos en ti Potencia tu bienestar integral



# RETIRO WELLNESS

24,25 y 26 de octubre

wellness

GALISACRA



## VIERNES 24 DE OCTUBRE

18:00h Presentación del retiro: dinámica para crear círculo de confianza

19:30h Descanso e infusiones

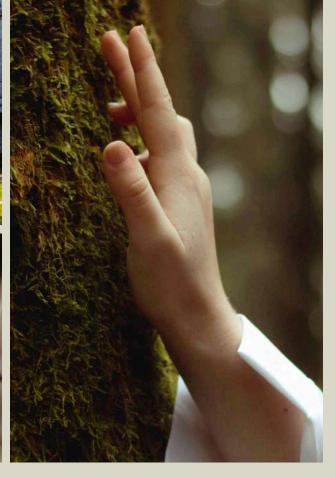
19:45h Gestión emocional con sonoterapia: alcanza la relajación profunda

20:30h Cierre de la tarde

21:00h Cena en el Balneario de Mondariz







#### 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 natulareza Llegada al Balneario de Mondariz 11:30h 12:00h Acceso al vestuario del Spa Hotel 12:15h Yoga Termal<sup>®</sup> y Sonoterapia: el poder del yoga con el agua termal 13:45h Acceso al vestuario del Balneario de Mondariz Salida de la zona termal 14:00h Comida en el Balneario de Mondariz 14:30h 16:45h Yoga Nidra con Sonoterapia, relajación profunda 17:45h Decanso e infusiones 18:00h Yoga Terapéutico: Monográfico, alineamiento corporal Mindfulness: el poder de vivir en plena-mente 19:00h 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 vesturario 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 Terapeútico: 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

#### 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