



GALISACRA

EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

14-15 de marzo, Cristoble, Ourense

Retiro



Alivio & Calma

“Volver a habitarte”

Menos tensión
más calma
más vida

RESERVA TU PLAZA
621 206 777

Yoga – Sonoterapia – Termalismo – Naturaleza



GALISACRA

EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

¿Para quién es este retiro?

Es para ti si...

- Tienes dolor recurrente (cervicales, espalda...)
- Duermes mal o vives con la mente acelerada
- Estás en un cambio vital (nido vacío, duelo, separación)
- Has probado “lo típico” y echas de menos un acompañamiento humano y cuidado.

Lo que te llevas

- Alivio de tensión y mayor movilidad sin exigencia
- Regulación del sistema nervioso (más calma por dentro)
- Descanso profundo
- Recursos para seguir cuidándote en casa
- Acompañamiento durante un mes con audios guiados

No es para ti si...

- Buscas un retiro fitness o de rendimiento
- Quieres “magia rápida”
- Te atraen promesas milagro con discursos grandilocuentes
- Prefieres un plan social ruidoso (aquí se viene a bajar revoluciones)

Cómo lo hacemos

- Yoga Terapéutico
- Yoga Termal®
- Yoga Nidra
- Sonoterapia
- Mindfulness
- Meditación
- Baño de Bosque

Programación · Sábado

Un día para bajar el ritmo y volver al cuerpo.

Agua termal, respiración y prácticas suaves se combinan para aliviar el dolor y favorecer una relajación profunda.

10h a 12h

Yoga Termal® con Gong

Una inmersión total en la calma: el cuerpo se mece en el agua caliente mientras las vibraciones del gong envuelven cada célula. El agua como aporte de salud, el yoga como camino al equilibrio.

12.30h

-
13.30h

Respiración energética & Pranayama

Técnicas conscientes que despiertan tu energía vital, limpian la mente y expanden la presencia.

Respirar profundo para activar el cuerpo y elevar la vibración.

17.30h

-
18.30h

19h a 20.30h

Yoga Nidra, el descanso que transforma

Recupera tus ritmos naturales, cuando el descanso es medicina.

20.30h

-
21h

Yoga Terapéutico

Tratar la espalda desde el movimiento consciente y la respiración. Adaptado a cada necesidad.

Meditación

Silencio, respiración y presencia.

Un espacio para calmar la mente y habitar el ahora.



GALISACRA

EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

Programación Domingo

Naturaleza para ordenar por dentro.

Caminar, respirar y sentir, dando espacio a lo emocional sin forzar.

10h
-
12.30h

Baño de bosque

Un paseo consciente entre árboles, aromas y silencio. Yoga y Mindfulness con el poder de la naturaleza.

Siente, escucha... los seres del bosque tienen algo que decirte.

12.30h
-
14h

Del Mindfulness a la Meditación

Un viaje de adentro hacia más adentro.

Aprender a sentir, nombrar y soltar las emociones te abre la puerta a una atención más clara y presente.

Cuando entrenas la atención, tu mundo emocional se ordena, se calma y se transforma.

Respirar, observar, comprender... hasta habitar el silencio con conciencia.

Qué traer

- Ropa cómoda por capas
- Botella de agua
- Para el balneario: bañador, gorro, chanclas y toalla
- Calzado adecuado y cazadora para el bosque
- Cuaderno (opcional) para integrar



Reserva por
WhatsApp - Galisacra
+34 621206777



GALISACRA

— EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER —



GALISACRA

EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

Tarifas y Reservas

Todo incluido para que solo te ocupes de ti

Retiro completo

305€

Incluye todas las actividades del retiro, pensión completa, alojamiento en habitación compartida en La Rectoral de Santa Baia y entrada al balneario de Caldas de Partovia. Si deseas habitación individual, puedes solicitarla (según disponibilidad).

Ideal si buscas un proceso completo de cuidado: cuerpo · descanso · naturaleza

Reservas por actividades sueltas

Yoga Termal® con Gong

30€

Yoga Nidra, el descanso que transforma

20€

Yoga Terapéutico

20€

Meditación

20€

Baño de Bosque

20€

Comidas o cenas en La Rectoral (si vienes por días sueltos): 15 € ·
Preguntar disponibilidad

Reserva: 621206777 - www.galisacra.com - info@galisacra.com