



**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 cálida 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

## Yoga Nidra, el descanso que transforma

Recupera tus ritmos naturales, cuando el descanso es medicina.

19h a 20.30h

## Yoga Terapéutico

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

20.30h

21h

## 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 consciencia.

## 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](http://www.galisacra.com) - [info@galisacra.com](mailto:info@galisacra.com)**