

Activa los cuatro elementos en ti
Potencia tu bienestar integral



RETIRO WELLNESS

17 - 19 DE ABRIL



GALISACRA
— EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER —

CONECTA CON TU ESENCIA

Experimenta nuestro retiro anual de primavera en: Centro de Bienestar Experiencia Wellness.

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

En nuestro domo geodésico, 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 una sesión de Yoga Termal® en el Balneario de Mondariz.



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 17 DE ABRIL

15:30h	Presentación del retiro: dinámica para crear círculo de confianza
16:15h	Yoga Terapéutico: monográfico bienestar cervical y hombros
17:00h	Descanso: infusiones y piscoalbis
17:15h	Mindfulness: descubriendo el bienestar emocional
18:00h	Yoga Nidra con Sonoterapia: relajación profunda
18:30h	Descanso: infusiones
18:45h	Yoga Terapéutico: monográfico alineamiento corporal
19:15h	Mindfulness: el poder de atención plena
19:45h	Cierre de la tarde
20:15h	Cena en el Balneario de Mondariz
22:00h	Círculo de confianza

**VALOR DEL
RETIRO: 950€**

CONSIGUE LA EXPERIENCIA:
www.galisacra.es

621 206 777
info@galisacra.com



SÁBADO 18 DE ABRIL

10:00h	Yoga Wellness®: monográfico respiración
12:00h	Descanso: infusiones y pisolabis
12:15h	Acceso al vestuario del Balneario
12:30h	Yoga Termal® y Sonoterapia: el poder del yoga con el agua termal
14:00h	Acceso al vestuario del Balneario
14:15h	Salida de la zona termal del Balneario
14:30h	Comida en el Hotel Balneario
16:00h	Mindfulness con Sonoterapia: de la atención a la concentración
17:00h	Descanso: infusiones y pisolabis
17:15h	Mindfulness: el poder de atención plena
18:00h	Cierre de la tarde
20:00h	Visita Pontereas con cena en la Finca de Parulo
22:00h	Circulo de confianza

**VALOR DEL
RETIRO: 950€**

CONSIGUE LA EXPERIENCIA:
www.galisacra.es

621 206 777
info@galisacra.com



DOMINGO 19 DE ABRIL

10:00h	Salida andando desde el Balneario de Mondariz
10:30h	Baño de Bosque: el poder de la naturaleza
11:30h	Salida al Balneario
12:00h	Acceso al vestuario del Balneario
12:15h	Yoga Termal® y Sonoterapia: el poder del yoga con el agua termal
14:15h	Acceso al vestuario del Balneario
14:30h	Salida de la zona termal
15:00h	Comida en el Balneario de Mondariz
16:30h	Cierre del Retiro

**VALOR DEL
RETIRO: 950€**

CONSIGUE LA EXPERIENCIA:
www.galisacra.es

621 206 777
info@galisacra.com



RETIRO WELLNESS

- Se requiere llevar: ropa cómoda para la práctica de yoga, ropa de invierno para las actividades de exterior, calzado para montaña, botella o termo para agua e infusiones, mochilita o riñonera para la ruta, bañador (para balneario y termas), toalla piscina, chanclas y gorro.
- 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.
- Evitar ingerir alimentos una hora antes de la práctica.
- 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.

**VALOR DEL
RETIRO: 950€**

CONSIGUE LA EXPERIENCIA:
www.galisacra.es

621 206 777
info@galisacra.com

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: 950€**

CONSIGUE LA EXPERIENCIA:
www.galisacra.es

621 206 777
info@galisacra.com

FOTOS DEL RETIRO



**VALOR DEL
RETIRO: 950€**

CONSIGUE LA EXPERIENCIA:
www.galisacra.es

621 206 777
info@galisacra.com