



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 piscolabis
- 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](http://www.galisacra.es)

621 206 777  
[info@galisacra.com](mailto:info@galisacra.com)



# SÁBADO 18 DE ABRIL

- 10:00h** Yoga Wellness®: monográfico respiración
- 12:00h** Descanso: infusiones y piscolabis
- 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 piscolabis
- 17:15h** Mindfulness: el poder de atención plena
- 18:00h** Cierre de la tarde
- 20:00h** Visita Ponterreas con cena en la Finca de Parulo
- 22:00h** Círculo de confianza



# 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](http://www.galisacra.es)

621 206 777  
[info@galisacra.com](mailto: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](http://www.galisacra.es)

621 206 777  
[info@galisacra.com](mailto: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](http://www.galisacra.es)

621 206 777  
[info@galisacra.com](mailto:info@galisacra.com)

# FOTOS DEL RETIRO



---

**VALOR DEL  
RETIRO: 950€**

**CONSIGUE LA EXPERIENCIA:**  
[www.galisacra.es](http://www.galisacra.es)

621 206 777  
[info@galisacra.com](mailto:info@galisacra.com)