

30 abril-3 de mayo



Retiro

Alivio & Calma

*“Volver a
habitar”*

(Menos tensión
Más calma
Más vida)

RESERVA TU PLAZA



+34 693 642 837

www.experienciawellness.com

Yoga • Sonoterapia • Termalismo • Naturaleza

Cristoble, Ourense

¿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

Nota: estas actividades no sustituyen la atención sanitaria. Si tienes lesión aguda, consulta primero con tu profesional de salud

Programación · Jueves

Llegar. Aterrizar en ti.

Un espacio para soltar lo que traes, liberar tensiones y comenzar a habitarte con calma.



a partir de las 16h

Llegada y bienvenida

El jueves, a partir de las 16:00 h, te recibimos en la Rectoral de Santa Baia.

Un espacio tranquilo donde podrás llegar sin prisas, instalarte y empezar a desconectar poco a poco. Te damos la bienvenida con calma, para que sientas desde el primer momento que este también es tu lugar.

Estaremos esperándote durante toda la tarde. A las 21:00 h compartiremos la cena, un primer momento para ir conociéndonos todos/as.

Te ofrecemos esta noche extra para que puedas descansar, adaptarte al espacio y empezar a desconectar a tu ritmo, en un entorno de silencio y cuidado.

Y si no puedes llegar el jueves, no te preocupes: las actividades comenzarán el viernes.

Incluye: alojamiento, desayuno, comida y cena en La Rectoral (pensión completa) · Traslados desde la estación

Reserva: 693 642 837 · experienciawellness.com

Yoga terapéutico · Sonoterapia · Yoga Termal®

Programación · Viernes

Volver al cuerpo. Volver a ti.

Un espacio para descubrirte, soltar tensiones y recuperar la calma desde dentro.



10.00h -12.00h

Yoga Terapéutico

Descubre tus zonas limitantes, tus asimetrías y debilidades físicas, para poder comenzar la recuperación.



12.30h -13.30h

La respiración como herramienta

Aprende a gestionar tu respiración y conviértela en una herramienta eficaz para vivir mejor. Amplía tu capacidad pulmonar con apoyo de implementos y descubre el potencial de tu diafragma.



12.30h -13.30h

Yoga Nidra, el descanso que transforma

Recupera tus ritmos naturales, cuando el descanso es medicina.



12.30h -13.30h

Yoga Terapéutico

Conoce los músculos que sostienen tu cuerpo, actívalos de forma consciente y observa cómo mejora tu postura. Trabajaremos con implementos.

En los descansos aprovechamos para compartir momentos y conocernos. Ofrecemos infusiones, bebidas, fruta y frutos secos.

Programación · Sábado

*“El agua como guía. El cuerpo como camino.”
Un día para fluir, soltar y recuperar el equilibrio.*



10.00h -12.00h

Yoga Termal® con Gong

Una inmersión profunda en la calma: el cuerpo se mece en el agua cálida mientras las vibraciones del gong recorren cada célula.
El agua como fuente de salud, el yoga como camino hacia el equilibrio.



12.30h -13.30h

Respiración energética & Pranayama

Técnicas conscientes que activan tu energía vital, despejan la mente y amplían tu presencia.
Respirar con profundidad para despertar el cuerpo y elevar tu estado interno.



12.30h -13.30h

Yoga Nidra, el descanso que transforma

El poder del Sankalpa.
Aprende a guiar tu vida desde un lugar más consciente.



12.30h -13.30h

Yoga Terapéutico

Tratar la espalda desde el movimiento consciente y la respiración. Adaptado a cada necesidad. Objetivo: reducir dolor, recuperar funcionalidad.



12.30h -13.30h

Meditación

Silencio, respiración y presencia.
Un espacio para calmar la mente y habitar el ahora.

Incluye: Entrada al balneario, traslados para las personas que lo requieran.

Programación · Domingo

La naturaleza ordena lo que por dentro se mueve.

Un día para respirar, soltar y encontrar claridad sin esfuerzo.



10.00h -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 -14.00h

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.

Domingo también incluye ruta suave al Castro de Santa Águeda y yoga en el domo

Logística rápida

Escanea el QR o pincha en él para abrir la ubicación en Google Maps

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

Rectoral de Santa Baia
Lugar Boimorto, Ourense



Eurostars Vila de Allariz Balneario
Paseo Do Arnado Esq. Rua o
Fuxon, Allariz, Ourense



Domo Experiencia Wellness
Cristoble 10, Vilamarín, Ourense



Notas importantes

En caso de tener algún problema de salud incompatible con la hidroterapia balnearia, intolerancias o alergias alimentarias, le solicitamos ponerse en contacto con nosotros a los teléfonos 693 642 837 o 696 826 399.

Rogamos guardar silencio o hablar en voz muy baja durante toda la práctica, con el fin de fomentar un estado de atención plena.

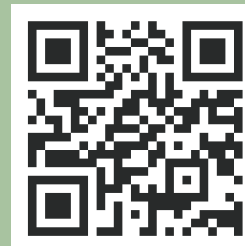
Ponga el teléfono móvil en silencio, sin vibración, compruebe que no haya alarmas activas y aconsejamos no mirarlo durante las prácticas.

• **Reserva por WhatsApp - Experiencia Wellness**

+34 693642837



• O entra en **Reserva retiro Experiencia Wellness**



Tarifas y Reservas

Todo incluido para que solo te ocupes de ti

Retiro completo

580€

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 doble puedes solicitarla (según disponibilidad, precio 670€), si deseas habitación individual puedes solicitarla (según disponibilidad, precio 790€).

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

ACTIVIDADES SUELTAS DISPONIBLES:

Ven y participa de las actividades sueltas que elijas, según tus necesidades.



20€ Cada una



50€ Yoga Termal

• Tienes alguna duda?

Escríbenos, o llámanos al +34 693642837

