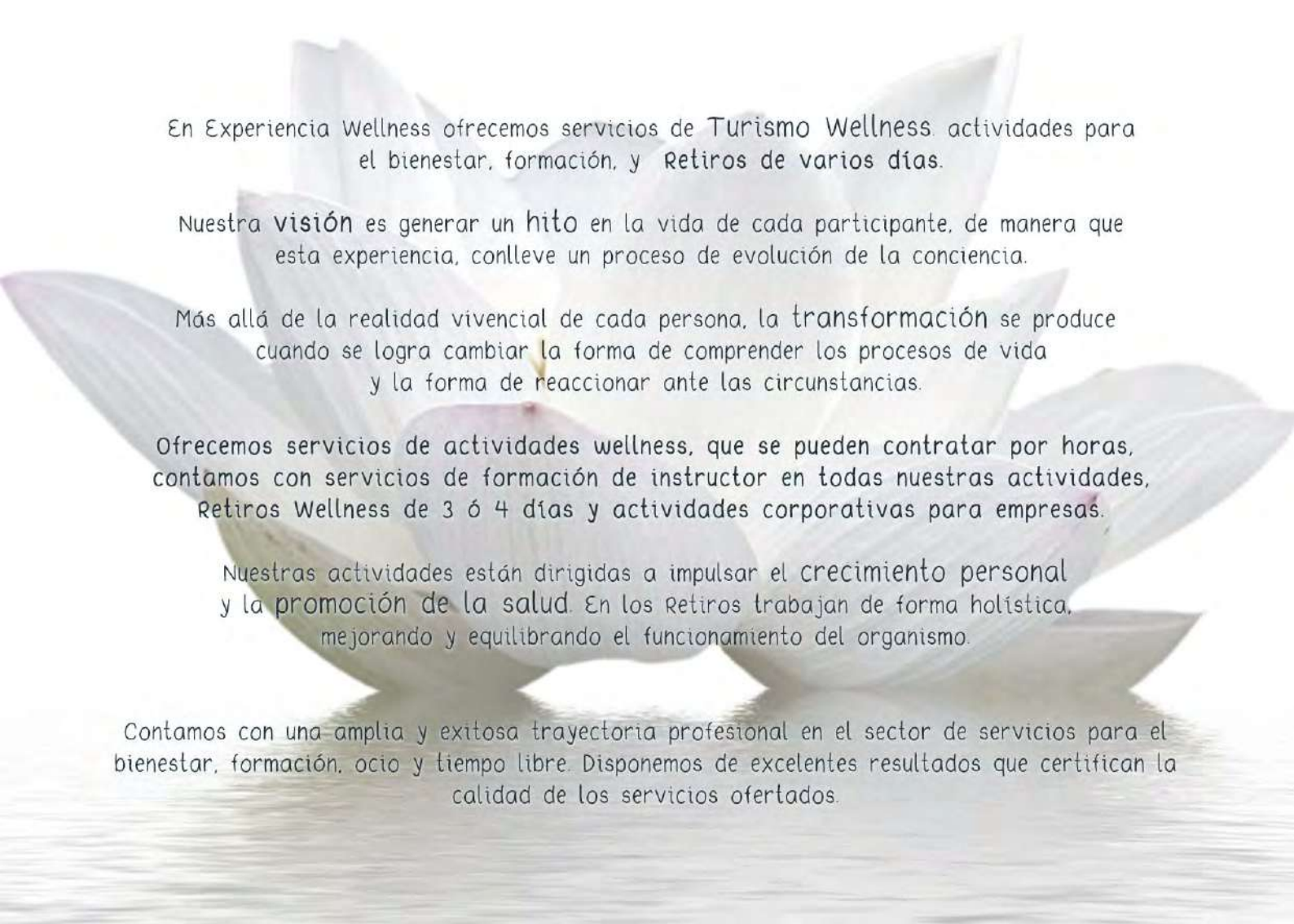




wellness
EXPERIENCIA

The logo features the word 'wellness' in a large, black, cursive script. To its right is a black silhouette of a person in a meditative lotus position. Above the 'wellness' text is a black wireframe geodesic dome. Below the dome and the meditating figure, the word 'EXPERIENCIA' is written in a clean, black, uppercase sans-serif font. The entire logo is set against a background of soft, out-of-focus dandelion seeds with a warm, golden glow.

Actividades Wellness
Hábitos saludables, calidad de vida



En Experiencia Wellness ofrecemos servicios de Turismo Wellness, actividades para el bienestar, formación, y Retiros de varios días.

Nuestra **visión** es generar un hito en la vida de cada participante, de manera que esta experiencia, conlleve un proceso de evolución de la conciencia.

Más allá de la realidad vivencial de cada persona, la **transformación** se produce cuando se logra cambiar la forma de comprender los procesos de vida y la forma de reaccionar ante las circunstancias.

Ofrecemos servicios de actividades wellness, que se pueden contratar por horas, contamos con servicios de formación de instructor en todas nuestras actividades, Retiros Wellness de 3 ó 4 días y actividades corporativas para empresas.

Nuestras actividades están dirigidas a impulsar el **crecimiento personal** y la **promoción de la salud**. En los Retiros trabajan de forma holística, mejorando y equilibrando el funcionamiento del organismo.

Contamos con una amplia y exitosa trayectoria profesional en el sector de servicios para el bienestar, formación, ocio y tiempo libre. Disponemos de excelentes resultados que certifican la calidad de los servicios ofertados.

Descripción de nuestras actividades wellness:

Yoga Wellness®:

consiste en una selección de técnicas físicas y respiratorias del Yoga Clásico (Hatha) y Yoga de la Energía. Aportan flexibilidad, fuerza, resistencia, corrigen la postura corporal, reducen la tensión y optimizan la respiración. Se realizan de forma que no tienen contraindicaciones y es totalmente segura su práctica.

Destaca de este método que cualquier persona puede practicarlo.

No requiere de un estado físico determinado, ni de experiencia previa, lo que lo convierte en un Yoga para todas y para todos.



Relajación:

su práctica se realiza tumbada/o en el suelo, en una postura cómoda que permita alcanzar estados profundos de relajación a través de una técnica guiada. Reduce el estrés y la ansiedad, mejora la calidad del sueño y el descanso.

Yoga Nidra:

es una técnica de relajación profunda específica, también llamada “sueño consciente”. Se realiza tumbada/o en el suelo o sentada/o. Actúa sobre el cuerpo y sobre la mente a un nivel muy profundo, liberando traumas y bloqueos inconscientes.

Meditación:

son técnicas de Raja y Bhakti Yoga que desarrollan la capacidad de atención y concentración, aportan serenidad y claridad mental, mejora la memoria y el proceso de toma de decisiones.



Sonoterapia:

esta actividad complementa la práctica de mindfulness, relajación, meditación o yoga nidra. Consiste en hacer vibrar los siguientes instrumentos terapéuticos: 8 cuencos de cristal de cuarzo puro y 9 cuencos tibetanos (afinados en la frecuencia de la energía de los chakras y sushumna, su sonido modifica las ondas cerebrales, equilibrando la actividad de los 2 hemisferios), 1 tambor oceánico (instrumento de percusión originario de Nepal, simula el sonido del mar), 4 koshi bells de los 4 elementos (el sonido que produce el Koshi conecta con los 4 componentes de amor según el budismo: amor bondadoso, alegría, compasión y ecuanimidad), 1 címbalo (su sonido concentra la atención) y 3 gongs (cuando suenan las preocupaciones desaparecen las emociones se apaciguan y la sabiduría profunda resurge). Así dice la tradición de estos instrumentos que producen un baño y masaje sonoro. Toda terapia basada en el sonido, se basa en el principio de resonancia, por el cual una vibración más intensa y armónica contagia a otra más débil, disonante o no saludable.



Mindfulness:

o conciencia plena, es la forma secular de meditación más extendida en centros médicos y clínicas universitarias europeas y de América del Norte. Esta técnica se basa en desarrollar la autopercepción para hacerse consciente de las sensaciones que se experimentan en cada momento; se ejercitan partes del cerebro que actúan sobre la atención y las emociones. Reduce el miedo y el estrés, aporta gestión emocional, fomenta la autoconciencia, la empatía, la capacidad de aprendizaje y la creatividad. Este estudio realiza la primera revisión exhaustiva de ensayos controlados aleatorios que examina los efectos de la meditación mindfulness en los parámetros del sistema inmunitario.



Baño de bosque:

se trata de una actividad procedente de Japón, con gran tradición en diferentes culturas del mundo, que invita a curar espiritualmente a las personas que lo practican. También conocido como Shinrin Yoku, es una práctica que consiste en pasar tiempo en el bosque, con el objetivo de mejorar la salud, el bienestar y la felicidad. El término viene de su principio más importante: es beneficioso bañarse y sumergirse en la atmósfera del bosque. Es importante la conexión con la naturaleza; escuchar, estar tranquilo/a, aceptar y reconocer la presencia propia, dejar que los sentidos sientan y disfruten de lo que hay a su alrededor. Diversos estudios han analizado los beneficios fisiológicos y psicológicos de esta práctica; disminuye el estrés, mejora el estado de ánimo, refuerza el sistema inmunitario, incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático, restaura la energía vital y combate la depresión.



Yoga Termal©:

es una práctica de termalismo, única en el mundo, que se realiza en grupo. Se lleva a cabo en balnearios y zonas termales, con el objetivo de incrementar el bienestar general del individuo como garantía de calidad de vida. Se formula a partir de una hibridación entre técnicas de yoga y termalismo. Consiste en movilizar y mantener posturas físicas, relajando y estirando los músculos para eliminar tensión, aportar flexibilidad y lograr que todo el cuerpo se sienta mejor de forma instantánea, gracias a los beneficios que aportan las aguas termales en articulaciones, huesos, músculos y piel.

Se realizan prácticas de respiración que amplían la capacidad pulmonar, mejorando la oxigenación e incrementando la energía. También se desarrollan técnicas de concentración y relajación para calmar la mente, combatir el estrés y equilibrar el sistema nervioso.

A través de la sonoterapia en el agua se alcanzan estados muy profundos de relajación.



Información y reservas

Ángel
Amando García

Gerente Experiencia Wellness S.L.U.

www.experienciawellness.com

info@experienciawellness.com

696 826 399

Cristina
Pérez Rodríguez

Gerente Experiencia Wellness S.L.U.

www.experienciawellness.com

info@experienciawellness.com

693 642 837