

A veces los sueños son más sabios  
que despertar

A dreamlike scene featuring a dark, textured mound of earth or moss. Several vibrant blue butterflies are scattered across the mound, some in sharp focus and others blurred in the background. Small, white mushrooms with brown caps are also visible, growing from the dark surface. The background is a deep, dark blue with soft, out-of-focus light spots, creating a magical and ethereal atmosphere.

Alce Negro. Hombre Santo de los Sioux Oglala


The background of the entire image is a close-up of a dandelion seed head, with the seeds appearing as soft, out-of-focus rays of light against a pale blue sky. In the center, there is a black line-art illustration of a geodesic dome on the left and a silhouette of a person in a meditative lotus position on the right. The word "wellness" is written in a large, black, cursive font across the middle, with the dome and the meditating figure integrated into its right side. Below "wellness" is the word "EXPERIENCIA" in a smaller, black, all-caps, sans-serif font.

wellness

EXPERIENCIA

Retiros Wellness

Turismo de Bienestar

The background of the entire page features two white lotus flowers in full bloom, floating on a calm body of water. The petals are layered and delicate, with some showing subtle pinkish hues. The water's surface is slightly rippled, creating a soft reflection of the flowers. The overall aesthetic is clean, serene, and natural.

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.





La persona que lleve a cabo estas **Experiencias** obtendrá los siguientes **beneficios**:

- Crecimiento personal, a través de conocerse a uno/a mismo/a
- Reducir los niveles de estrés y los problemas derivados de él
- Alcanzar estados profundos de relajación y reconciliación con uno/a mismo/a
- Obtener recursos de gestión emocional y habilidades sociales
- Desarrollar estados de atención plena y concentración, para generar serenidad y claridad mental
- Generar vitalidad y positivismo
- Corregir los malos hábitos posturales y adquirir consciencia corporal
- Incrementar la flexibilidad, agilidad, fuerza y resistencia física
- Mejorar las funciones respiratorias
- Reforzar el sistema inmune
- Producir un efecto terapéutico en la piel, huesos y articulaciones, derivado del uso del agua termal
- Lograr la sensación de rejuvenecer
- Recuperar los valores y principios de la vida y el entorno natural

Estos beneficios son claves para la **superación personal** y proporcionan las condiciones necesarias e indispensables para el restablecimiento del **bienestar**.

En nuestros **Retiros Wellness** ofrecemos algo más que actividades. En ellos se experimentan las técnicas **armonizadoras** (Yoga, Relajación, Yoga Nidra, Meditación, Baño de Bosque, Sonoterapia y Yoga Termal), que se complementan entre sí, englobando los 4 elementos: fuego, tierra, agua y aire.







### **Fuego:** Yoga Wellness®, Relajación, Meditación y Sonoterapia

Estas técnicas activan el fuego liberador de las tensiones acumuladas. Actúan sobre cuerpo, respiración y mente, para regular y equilibrar sus funciones. Se descubren los potenciales y los límites. Sin esfuerzo, se produce la reconciliación con el cuerpo, la superación y el desarrollo de las capacidades intrínsecas.



### **Tierra:** Baño de bosque

Es imprescindible, y más en estos momentos, encontrarse con la Madre Tierra y practicar esta técnica de atención plena, que nos conecta con la naturaleza y despierta nuestra energía vital. Los sentidos se agudizan, se pone en orden la mente, se reestructuran las prioridades y se alivia el sufrimiento.



### **Agua:** Yoga Termal® y Sonoterapia

El poder de estimulación del sistema inmunológico del agua termal está totalmente reconocido. Realizar esta selección de técnicas de Yoga en el agua termal multiplica los beneficios de ambas. El agua juega un papel protagonista que, por su temperatura y propiedades, consigue que el cuerpo rejuvenezca, la respiración se desarrolle y la mente se serene.



### **Aire:** Mindfulness

El aire es el elemento que purifica y oxigena la mente a través de la respiración consciente. Se obtienen herramientas de gestión emocional para alinearse con el propósito de vida. La carga de los pensamientos y emociones negativas se libera. La vida toma un enfoque positivo al estar en el momento presente.

# Información y reservas

*Ángel*  
Amando García

Gerente Experiencia Wellness S.L.U  
[www.experienciawellness.com](http://www.experienciawellness.com)  
[info@experienciawellness.com](mailto:info@experienciawellness.com)

696 826 399

*Cristina*  
Pérez Rodríguez

Gerente Experiencia Wellness S.L.U  
[www.experienciawellness.com](http://www.experienciawellness.com)  
[info@experienciawellness.com](mailto:info@experienciawellness.com)

693 642 837