



Experiencias Wellness

Creadas para tu bienestar integral



wellness
EXPERIENCIA

Experiencias Wellness



Creadas para tu bienestar integral → Qué elemento eliges?



Fuego

Yoga Wellness®, Yoga Terapéutico

Estas técnicas activan un "fuego liberador" a través del calor corporal y el incremento de energía, que elimina tensiones acumuladas en el cuerpo.

Se regulan y equilibran las funciones físicas, respiratorias y mentales.

Promueven la rehabilitación del cuerpo, permitiendo recuperar su funcionalidad y restableciendo su equilibrio natural.



Tierra

Baño de bosque

Esta experiencia transformadora es una oportunidad imprescindible para reconectarte con la Madre Tierra. Practica esta técnica de atención plena e inmersión en la naturaleza. Despierta tu energía vital y renuévate. A medida que tus sentidos se agudizan, tu mente encuentra claridad y un profundo equilibrio de paz interior.



Agua

Yoga Termal®, Sonoterapia en agua termal

Practica Yoga Termal® en un entorno natural de aguas terapéuticas, donde la combinación con la relajación mediante sonoterapia potencia sus beneficios. El agua, por su temperatura y propiedades únicas, alivia el dolor muscular y articular, favorece el rejuvenecimiento, mejora la respiración y aporta una profunda serenidad.



Aire

Mindfulness, Relajación, Yoga Nidra y Sonoterapia

El aire es el elemento que purifica y oxigena la mente a través de la respiración consciente, ofreciendo herramientas para la gestión emocional y alinearse con el propósito de vida. Transforma el sufrimiento, los pensamientos y las emociones negativas, adoptando un enfoque positivo para vivir plenamente en el momento presente.

Experiencias Wellness



Yoga Wellness® y Yoga Terapéutico

El poder del bienestar integral



Yoga Wellness®

Esta modalidad incluye una selección de técnicas de Hatha Yoga diseñadas para ser accesibles a cualquier persona, independientemente de su nivel de conocimiento o estado físico.

Yoga Wellness® mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, corrige la postura corporal, reestructura el cuerpo, reduce la tensión muscular y optimiza la respiración.

Su práctica es completamente segura y no tiene contraindicaciones.

Yoga Terapéutico

Esta práctica se adapta a las características biomecánicas y patológicas del practicante, con el objetivo de equilibrar su estado físico de manera específica. Se realiza un estudio detallado de las dolencias comunes, enfocado en aliviar los síntomas mediante la corrección de las causas subyacentes. Facilita la recuperación del cuerpo, restaurando su funcionalidad.

Descubre el poder de la respiración para alinear y desbloquear tu cuerpo.





01

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Consta de calentamiento, movimientos coordinados con técnicas respiratorias, asanas, pranayama y relajación final.

02

PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO

Grupos de personas de 3 a 5 años, de 6 a 12 años, de 13 a 17 años, de 18 años en adelante.
Que quieran mejorar su estado físico, adquirir buenos hábitos posturales, desarrollar la respiración, aliviar el dolor corporal.

03

DURACIÓN

1 hora 30 minutos.

04

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Grupo mínimo 5 personas.
Grupo máximo 25 personas.
Clases privadas 1 persona.
Clases semiprivadas 2 personas.

05

RECOMENDACIONES

Evitar ingerir alimentos una hora antes de la práctica.
Rogamos guardar silencio con el fin de fomentar un estado de atención plena.

Ponga el teléfono móvil en silencio, sin vibración.

06

INCLUYE / NO INCLUYE

Incluye todo el material necesario para la práctica.

Hay que llevar ropa cómoda, camiseta de manga corta, calcetines, sudadera o chaqueta y botella de agua.

Yoga Termal®

Una experiencia rejuvenecedora exclusiva



Una práctica pionera a nivel mundial, que fusiona los beneficios del termalismo con las técnicas ancestrales del yoga.

Realizada en balnearios, talasos, zonas termales y spas, esta actividad grupal está diseñada para potenciar tu bienestar y elevar tu calidad de vida.

Imagina movilizar tu cuerpo y mantener posturas de yoga mientras disfrutas de las propiedades únicas de las aguas termales naturales. Esta combinación perfecta no solo alivia tensiones y mejora la flexibilidad, sino que revitaliza profundamente cada parte de tu cuerpo.

Aprovecha las propiedades curativas del agua termal, que actúa sobre tus articulaciones, huesos, músculos y piel, proporcionándote una experiencia de rejuvenecimiento total.

Junto con la Sonoterapia en el agua, armonizarás cada célula de tu cuerpo y de tu ser, vibrando en completa sintonía.

Una experiencia excepcional que alivia el dolor, libera sobrecargas y te conduce a una armonía interior duradera.





01

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Consta de desarrollo de la movilidad articular, ejercicios respiratorios, posturas correctivas, terapéuticas y relajación con sonoterapia flotando.

02

PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO

Personas de 18 años que quieran rejuvenecer, realizar una práctica de termalismo exclusiva, hacer rehabilitación acuática, desarrollar la respiración y relajarse flotando en el agua.

03

DURACIÓN

2 horas.

04

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Grupo mínimo 12 personas.
Grupo máximo 18 personas.
Clases privadas 1 persona.
Clases semiprivadas 2 personas.

05

RECOMENDACIONES

Evitar ingerir alimentos una hora antes de la práctica.
Rogamos guardar silencio con el fin de fomentar un estado de atención plena.

Deje el teléfono móvil en la taquilla en silencio.

06

INCLUYE / NO INCLUYE

Incluye la entrada al balneario y todo el material necesario para la práctica.

Hay que llevar traje de baño, chanclas, gorro, toalla y botella de agua.



Baño de bosque

Encuentra la paz y vitalidad en la naturaleza

Adéntrate en el Baño de Bosque, una práctica ancestral japonesa, conocida como Shinrin Yoku, que te invita a sumergirte en la serenidad y pureza del bosque. Más que una ruta, es una experiencia de conexión profunda con la naturaleza, diseñada para elevar tu salud, bienestar y felicidad.

En el Baño de Bosque, te invitamos a escuchar los sonidos del entorno, sentir la esencia del aire y experimentar una tranquilidad que te permite reconocerte y aceptar tu presencia en la naturaleza. Es un momento para despertar tus sentidos y permitirles disfrutar plenamente de lo que te rodea.

Esta práctica te ofrece la oportunidad de soltar el estrés y las preocupaciones, restaurando tu energía vital. Diversos estudios han demostrado los profundos beneficios fisiológicos y psicológicos del Baño de Bosque, desde la reducción del estrés hasta la mejora de la función inmunológica.

Explora una nueva forma de relacionarte con la Naturaleza a través del Mindfulness, estableciendo un estado de atención plena, técnicas de liberación emocional y elevación de la conciencia, todo mediante prácticas de respiración y meditación que sanan en lo más profundo.

Únete a esta experiencia transformadora y permite que la naturaleza te guíe hacia un estado de equilibrio y bienestar profundo.





01

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Consta de caminar en silencio adentrándose en el bosque, realizar una práctica de desarrollo y control de los sentidos, técnicas de concentración, atención plena y conexión con la energía de la Madre Tierra.

02

PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO

Grupos de personas de 3 a 5 años, de 6 a 12 años, de 13 a 17 años, de + 18 años que quieran recargar sus pilas, aliviar su sufrimiento, vivir con más consciencia, sostenibilidad, ecología y conexión con la naturaleza en modo: slow life.

03

DURACIÓN

3 horas.

04

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Grupo mínimo 5 personas.
Grupo máximo 25 personas.

05

RECOMENDACIONES

Rogamos guardar silencio con el fin de fomentar un estado de atención plena.
Ponga el teléfono móvil en silencio, sin vibración.

06

INCLUYE / NO INCLUYE

Incluye el material necesario para la práctica.
Hay que llevar ropa y calzado para caminar, gorra y botella de agua.



Mindfulness

Vive consciente y en positivo

Descubre el poder transformador del Mindfulness, una práctica que te invita a vivir en un estado de atención plena, consciente de tus pensamientos, emociones y sensaciones, con aceptación y paz.

Originario de tradiciones orientales como el budismo y la meditación vipassana, el Mindfulness fortalece tu autopercepción y te permite experimentar cada instante de forma más plena y perceptiva.

La ciencia ha demostrado que la práctica regular de Mindfulness cambia tanto la estructura como el funcionamiento del cerebro. Estudios en neurociencia revelan que esta técnica activa áreas cerebrales asociadas con la regulación emocional, la empatía y la concentración, mientras reduce la actividad en regiones vinculadas al miedo y la reactividad. Estos cambios fortalecen la capacidad para gestionar las emociones de manera equilibrada, ayudando a responder de forma menos reactiva y más efectiva ante el estrés y las adversidades de la vida diaria.

El Mindfulness también nos conecta profundamente con nosotros mismos y con el entorno. Al vivir en el momento presente, nos hacemos conscientes de nuestros patrones de pensamiento, liberándonos de hábitos negativos y cultivando una vida más positiva, serena y satisfactoria.

Además, potencia habilidades como la paciencia, la resiliencia, la tolerancia, la compasión, lo cual enriquece nuestras relaciones y mejora las relaciones sociales.





01

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Identificar las emociones, relación con las sensaciones, causas, reacción y gestión emocional.
Prácticas de control de la respiración.
Técnicas de autoestima y salud emocional.
Desarrollo de la concentración y atención plena.

02

PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO

Grupos de personas de 3 a 5 años, de 6 a 12 años, de 13 a 17 años, de + 18 años que quieran saber gestionar sus emociones, liberarse de bloqueos traumáticos, invertir en su salud mental y vivir más conscientes.

03

DURACIÓN

Entre 1 hora 30 minutos y 3 horas.

04

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Grupo mínimo 5 personas.
Grupo máximo 15 personas.

05

RECOMENDACIONES

Rogamos guardar respeto durante toda la práctica, con el fin de crear un espacio de confianza y seguridad.

Ponga el teléfono móvil en silencio, sin vibración.

06

INCLUYE / NO INCLUYE

Incluye el material necesario para la práctica.

Hay que llevar ropa cómoda, calcetines y botella de agua.



Yoga Nidra

Sueña consciente, viaja a tu profundidad

Explora la profunda técnica de Yoga Nidra, también conocida como sueño consciente, y experimenta una forma única de relajación y autoconocimiento.

El Yoga Nidra ofrece una regeneración y descanso físico excepcionales, mientras potencia la claridad mental, la memoria y la intuición.

Este método de relajación profunda va más allá de la simple meditación. Yoga Nidra te guía a un estado de conciencia entre la vigilia y el sueño, permitiéndote acceder a niveles profundos de autoconocimiento y comprensión. Mejora la calidad del sueño y facilita el descanso profundo.

A través de esta práctica, podrás deshacer bloqueos emocionales y superar limitaciones personales, facilitando un proceso de transformación y crecimiento interior.

Al conectar con lo más profundo de tu ser, Yoga Nidra se convierte en una herramienta valiosísima para liberar tensiones acumuladas, fomentar una mayor introspección y alcanzar el estado de paz.

El sistema nervioso entra en un estado de calma que fomenta la regulación de ritmos internos como el ciclo de sueño-vigilia, los niveles hormonales y el metabolismo.

Únete a nosotros en esta experiencia de Yoga Nidra y permite que el sueño consciente te guíe hacia una mayor comprensión de ti mismo/a y una profunda transformación personal.





01

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realiza tumbado/a o sentado/a.
Relajación profunda guiada.
Consciencia corporal, regulación de las sensaciones, concentración, visualización y pensamiento creador positivo o sankalpa.

02

PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO

Personas de 18 años en adelante.
Que quieran reducir el estrés y la fatiga, obtener descanso físico regenerador, desarrollar la intuición, la claridad mental, la memoria y el pensamiento positivo

03

DURACIÓN

1 hora 30 minutos.

04

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Grupo mínimo 5 personas.
Grupo máximo 25 personas.

05

RECOMENDACIONES

Rogamos guardar silencio durante toda la práctica, con el fin de fomentar el estado de relajación. Aproveche esta oportunidad para relajarse y dedicarse tiempo a usted mismo/a.

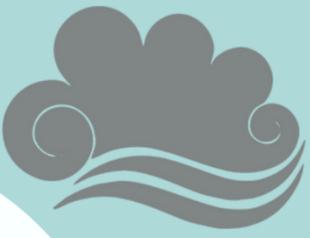
Ponga el teléfono móvil en silencio, sin vibración.

06

INCLUYE / NO INCLUYE

Incluye el material necesario para la práctica.

Hay que llevar ropa cómoda, calcetines y botella de agua.



Sonoterapia

Vibra, déjate llevar a la armonía interior

Descubre la Sonoterapia de Experiencia Wellness, una práctica holística que utiliza el poder del sonido para armonizar cuerpo, mente y emoción. Basada en el principio de resonancia, la sonoterapia aprovecha la capacidad de las vibraciones intensas y armónicas para hacer vibrar en su misma frecuencia a vibraciones más débiles, promoviendo así la sanación y el bienestar integral.

En esta experiencia sonora transformadora, utilizamos una variedad de instrumentos terapéuticos para crear un masaje sonoro único. Los 3 gongs emiten vibraciones profundas que ayudan a disipar las preocupaciones, apaciguar las emociones y despertar la sabiduría interior. Los 8 cuencos de cristal de cuarzo puro y los 10 cuencos tibetanos, afinados en la frecuencia de la energía de los chakras, equilibran y restauran la energía vital, ayudando a alinear y armonizar el flujo energético del cuerpo. Además, los 4 Koshi Bells sintonizados con los cuatro elementos nos conectan con el amor bondadoso, la alegría, la compasión y la ecuanimidad, según el budismo. El sonido del címbalo concentra la atención, mientras que el tambor oceánico de Nepal y el palo de lluvia evocan la serenidad de la naturaleza con sonidos que imitan el mar y la lluvia. El handpan genera emociones positivas y una sensación de paz, mientras que el Shruti acompaña el canto de mantras para una meditación profunda.

Cada instrumento crea un estímulo sensorial que fomenta una profunda sensación de calma y bienestar, resonando con el cuerpo para liberar tensiones, reducir el estrés y restaurar el equilibrio emocional.





01

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realiza tumbado/a o sentado/a.
Práctica de relajación profunda guiada por voz mientras suenan los instrumentos terapéuticos, todo en directo.

02

PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO

Personas de 18 años en adelante que quieran años que deseen equilibrar su energía, mejorar la calidad del sueño y el descanso, activar los procesos naturales de eliminación de toxinas y optimizar las funciones de los órganos.

03

DURACIÓN

1 hora 30 minutos.

04

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Grupo mínimo 5 personas.
Grupo máximo 15 personas.

05

RECOMENDACIONES

Rogamos guardar silencio durante toda la práctica, con el fin de fomentar el estado de relajación. Aproveche esta oportunidad para relajarse y dedicarse tiempo a usted mismo/a.

Ponga el teléfono móvil en silencio, sin vibración.

06

INCLUYE / NO INCLUYE

Incluye el material necesario para la práctica.

Hay que llevar ropa cómoda, calcetines y botella de agua.

Qué es un Retiro Wellness

Tiempo para ti, tiempo de transformar tu vida



En nuestros Retiros Wellness, te invitamos a embarcarte en un viaje de desarrollo holístico, donde cada actividad está cuidadosamente diseñada para impactar positivamente en tu salud integral. Nuestro programa combina diversas prácticas que promueven no solo un cuerpo sano, sino también una mente equilibrada y un desarrollo pleno en tu entorno.

Nuestro enfoque en la salud integral impulsa las habilidades de cada persona, reconociendo y valorando la unicidad de cada individuo. Aquí, tendrás tiempo para ti, para restablecer tu equilibrio y encontrar la paz interior.

Es el momento de poner en orden tu mente y tus emociones, liberar la carga que has estado arrastrando y expandir todo tu potencial.

Con una trayectoria más de 30 años en el mundo del bienestar, hemos perfeccionado nuestra forma única de acompañarte en este proceso de transformación personal. Creemos que existen muchas formas de alcanzar el bienestar, y estamos aquí para mostrarte la nuestra, respaldada por décadas de experiencia y éxito. Contamos con el distintivo de Compromiso de Calidad Turística del Sicted, promovido por la Secretaría de Estado de Turismo, con el apoyo de la Federación Española de Municipios y Provincias.

Te esperamos con los brazos abiertos para dar inicio al primer día de tu nueva vida. Permítete este espacio de renovación y crecimiento, y descubre cómo nuestros Retiros Wellness pueden ser el punto de partida para una existencia más plena y consciente.

Equilibrio y paz
Capital Salud





Contacto

Juntos llegamos más lejos

Cristina Pérez Rodríguez
693 642 837

Ángel Amando García
696 826 399

www.experienciawellness.com

info@experienciawellness.com

Equilibrio y paz
Capital Salud

