



retiro wellness

6, 7 y 8 de diciembre

Yoga Termal®

Mindfulness con
Sonoterapia

Yoga
Terapéutico

Baño de
Bosque

Activa los cuatro elementos en ti
Potencia tu bienestar integral





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 **693 642 837 o 696 826 399**.
- 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.



programación retiro

 10:00h 	Presentación del retiro: dinámica para crear círculo de confianza
 10:45h 	Yoga Terapéutico: monográfico bienestar cervical y hombros
 12:15h	Descanso: infusiones y pisolabis
 12:30h 	Mindfulness: descubriendo el bienestar emocional
 13:45h	Cierre de la mañana
 14:30h	Comida en Rectoral Santa Baia
 17:00h 	Yoga Nidra con Sonoterapia: relajación profunda
 18:30h	Descanso: infusiones
 19:00h 	Yoga Terapéutico: monográfico alineamiento corporal
 20:15h 	Mindfulness: el poder de atención plena
 20:45h	Cierre de la tarde
 21:15h	Cena en Rectoral Santa Baia
 22:30h 	Círculo de confianza

Ubicaciones



→ **Domo Geodésico Centro de Bienestar Experiencia Wellness:** Casa 10, Cristoble, Ourense, 32101.



→ **Rectoral de Santa Baia:** Lugar Boimorto, Rectoral, Vilamarín, Ourense, 32140.





programación retiro

 10:00h 	Yoga Wellness®: monográfico respiración
 12:15h	Descanso: infusiones y pisolabis
 12:30h 	Mindfulness con Sonoterapia: de la atención a la concentración
 14:00h	Cierre de la mañana
 14:30h	Comida en Rectoral Santa Baia
 17:00h	Introducción a las Constelaciones Familiares
 17:30h	Descanso: infusiones
 17:45h	Constelación del sistema: ordenamos los arquetipos
 20:45h	Cierre de la tarde
 21:15h	Cena en Rectoral Santa Baia
 22:30h	Círculo de confianza



Agua

- Yoga Termal®
- Sonoterapia en agua termal



Fuego

- Yoga Wellness®
- Yoga Terapéutico



Tierra

- Baño de bosque
- Yoga Wellness® en la naturaleza



Aire

- Mindfulness
- Relajación
- Yoga Nidra
- Sonoterapia

Ubicaciones



→ **Domo Geodésico Centro de Bienestar Experiencia Wellness:** Casa 10, Cristoble, Ourense, 32101.



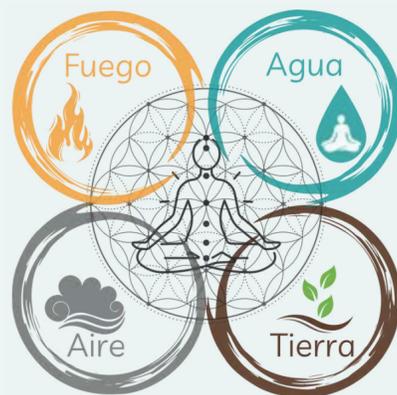
→ **Rectoral de Santa Baia:** Lugar Boimorto, Rectoral, Vilamarín, Ourense, 32140.





programación retiro

 10:00h	Salida andando desde la Rectoral de Santa Baia
 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 del Balneario
 15:00h	Comida en Rectoral Santa Baia
 16:30h	Cierre del Retiro



Ubicaciones



→ **Balneario Caldas de Partovia:** As Caldas, Caldas de Partovia, Ourense, 32515.



→ **Rectoral de Santa Baia:** Lugar Boimorto, Rectoral, Vilamarín, Ourense, 32140.





tarifas retiro

Retiro completo: 338€

Reserva de plaza: 50€

Contratación de actividades sueltas:

36€ cada medio día de actividades

Contratación de comidas sueltas: 15€

**Pincha aquí para conocer las
Condiciones Generales de Venta**

Experimenta nuestro retiro anual de otoño 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**, descubrirás la magia de las Constelaciones Familiares con **Pepe de "O Lar da Paz"**, 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 Caldas de Partovia. El alojamiento y las comidas serán en la encantadora y lujosa Rectoral de Santa Baia, donde compartiremos veladas conmovedoras en un ambiente de total confianza. Nuestras deliciosas y exquisitas comidas estarán a cargo de nuestro chef **Ángel Amando**.

La combinación perfecta para **vivir** una verdadera renovación,
alcanzando el equilibrio ideal entre cuerpo y mente.





fotos retiros





fotos retiros





Reserva tu plaza

Descubre todo lo que podemos hacer juntos



Cristina Pérez Rodríguez
693 642 837

Ángel Amando García
696 826 399

www.experienciawellness.com
info@experienciawellness.com

