

Retiro Wellness

€255
PRECIO TOTAL

También disponible la
reserva por días o
medios días

27 y 28 septiembre

RESERVA YA!

693 642 837

www.experienciawellness.com

Cristoble, Ourense



Retiro Wellness

Reservas por días sueltos

DÍA	HORARIOS	PRECIO
SÁBADO M.	10h - 14h	40€
SÁBADO T.	17:30h - 20h	40€
PUJA DE GONG	23h - 7:30h	75€
DOMINGO M.	10h - 14h	40€

Preguntar disponibilidad de comidas y alojamiento

Programación

**Sábado
10h a 12h**

Yoga Wellness®

Estudio de las dolencias físicas y sesión de tratamiento con implementos.

**Sábado
12h a 13.30h**

Mindfulness y Pranayama

Respira, siente y vive presente. Silencio por dentro, fuerza por fuera.

**Sábado
17.30h a 19h**

Viaje sonoro a bordo del Ecobarco

Conecta con el sonido, flota en la calma del río y la naturaleza.

**Sábado
19h a 20h**

Paseo en la senda del bosque

Donde la belleza del lugar te abraza y la energía te renueva.

**Sábado
23h a 7.30h**

Puja de Gong

Una noche para rendirse al sonido, abrazar la sombra y despertar la luz interior.



Programación

Domingo
10h a 12h

Yoga Termal® en balneario

El agua como aporte de salud, el yoga como camino al equilibrio.

Domingo
12h a 13.30h

Meditación en la naturaleza

Donde termina el ruido comienza el sentir de una nueva forma de vivir.

Domingo
16h a 17h

Sobremesa de compartir final

Un espacio después de comer para integrar sensaciones vividas, compartir experiencias y resolver posibles dudas.



Logística

Sábado
14h

Comida en la pérgola

Sábado
16h a 17h

Viaje a Cortegada

Se organizará entre nuestra furgó, nuestro coche y, si fuera necesario, el coche de algún voluntario/a. Llevar calzado para caminar, si alguien quiere bañarse en el río necesitará calzado apropiado, bañador y toalla.

Sábado
20h a 21h

Regreso al Domo de Experiencia Wellness

De la misma manera que se fue, se vuelve.

Sábado
21h a 22h

Cena en la pérgola

Sábado
22h a 23h

Preparamos nuestro espacio para la puja

Colchón, mantas, almohada y agua.



Logística

Domingo
8:30h

Desayuno en la pérgola

Domingo
9h a 9:30h

Viaje al Balneario

Se organizará entre nuestra furgó, nuestro coche y, si fuera necesario, el coche de algún voluntario/a. Llevar bañador, gorro, chanclas y toalla.

Domingo
13:30h a 14h

Regreso al Domo de Experiencia Wellness

De la misma manera que se fue, se vuelve.

Domingo
14:30h

Comida en la pérgola

Sobremesa y descanso. Salidas hasta las 19h.

