




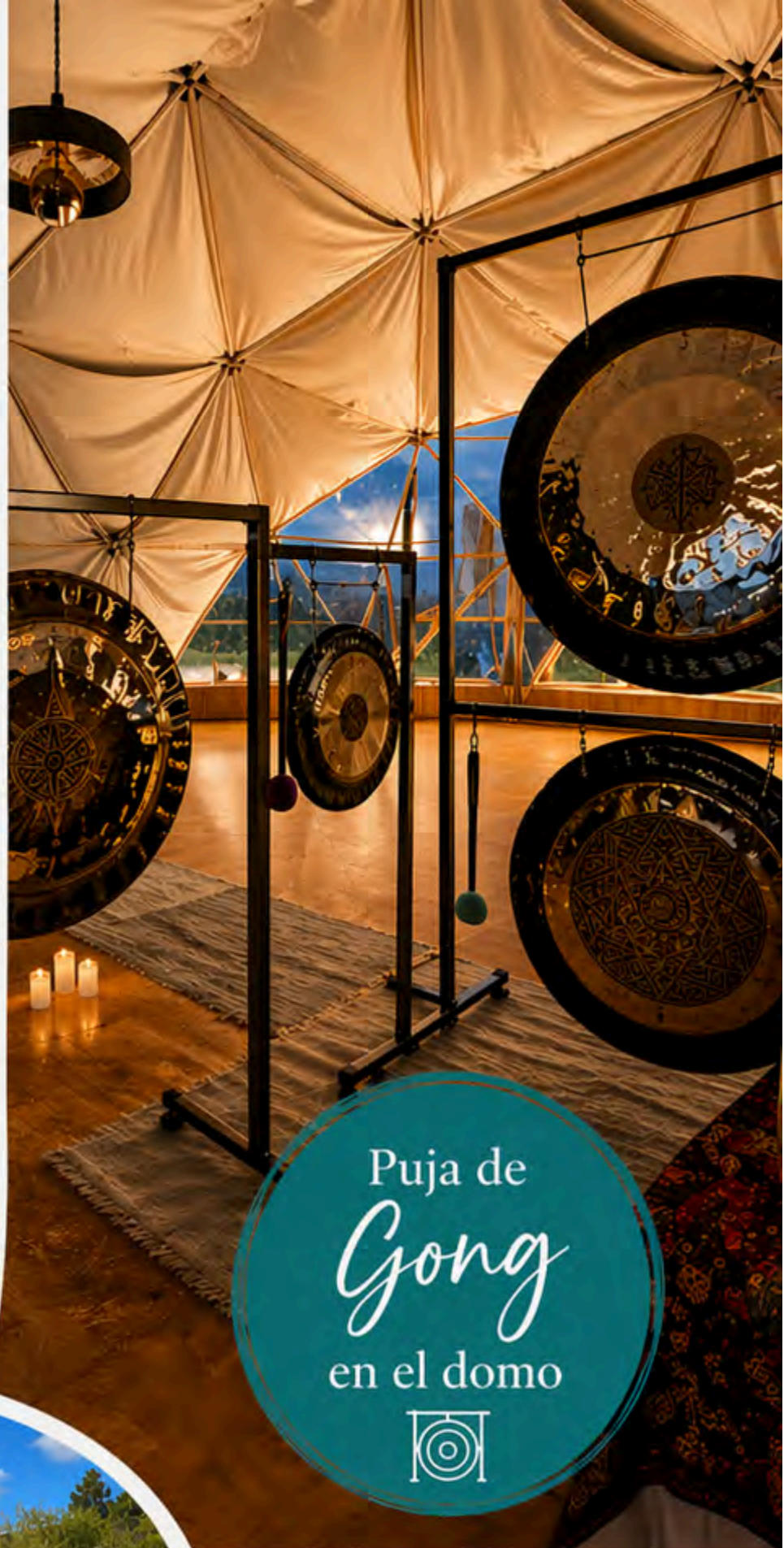
# Volver a habitar

Yoga · Gong · Termalismo  
Naturaleza · Descanso profundo

 23 – 24 mayo







 Ourense

Dos días para parar,  
soltar y volver a ti.



Puja de  
*Gong*  
en el domo



-  Yoga terapéutico
-  Mindfulness y meditación
-  Yoga Nidra
-  Puja de gong en el domo
-  Yoga Termal®
-  Catering saludable

  
EXPERIENCIA  
WELLNESS

INCLUYE  
Programa de actividades  
acompañamiento

SERVICIOS ASOCIADOS  
Catering durante el retiro  
Alojamiento  
(gestión independiente)

  
PLAZAS  
LIMITADAS

INFO & RESERVA

 +34 693 642 837

[www.experienciawellness.com](http://www.experienciawellness.com)



# Programación · Viernes

## *Llegar. Aterrizar en ti.*

*Un espacio para soltar lo que traes, liberar tensiones y comenzar a habitarte con calma.*



a partir de las 16h

## Llegada y bienvenida



El viernes, a partir de las 16:00 h, te recibimos en el Domo de Experiencia Wellness, en Cristoble (Ourense).

Un espacio tranquilo donde podrás llegar sin prisas y empezar a desconectar poco a poco. Te damos la bienvenida con calma, para que sientas desde el primer momento que este también es tu lugar.

Estaremos esperándote durante la tarde. Por la noche compartiremos un momento de encuentro grupal.

Te ofrecemos este espacio inicial para que puedas adaptarte al entorno y comenzar a desconectar a tu ritmo, en un ambiente de silencio y cuidado.

Y si no puedes llegar el viernes, no te preocupes: las actividades comenzarán el sábado.



Programa de actividades wellness organizado por Experiencia Wellness. Los servicios de alojamiento y restauración son externos y se gestionan de forma independiente por cada participante.





# Programación · Sábado

**Volver al cuerpo. Volver a ti.**

Un espacio para descubrirte, soltar tensiones y recuperar la calma desde dentro.



En los descansos aprovechamos para compartir momentos y conocernos. Compartimos infusiones, bebidas, fruta...



- Yoga terapéutico
- Mindfulness y meditación
- Yoga Nidra
- Puja de gong en el domo
- Yoga Termal®
- Catering saludable



# Experiencia Domingo · Agua & Bienestar

*“El agua como guía. El cuerpo como camino.”*

Vive una experiencia para fluir, soltar tensiones y recuperar tu equilibrio en un entorno natural único.



10:00h - 13:30h

## Experiencia Yoga Termal®

Sumérgete en el agua caliente y deja que el cuerpo se relaje de forma natural. Una práctica guiada que combina movimiento consciente, respiración y el poder terapéutico del agua.

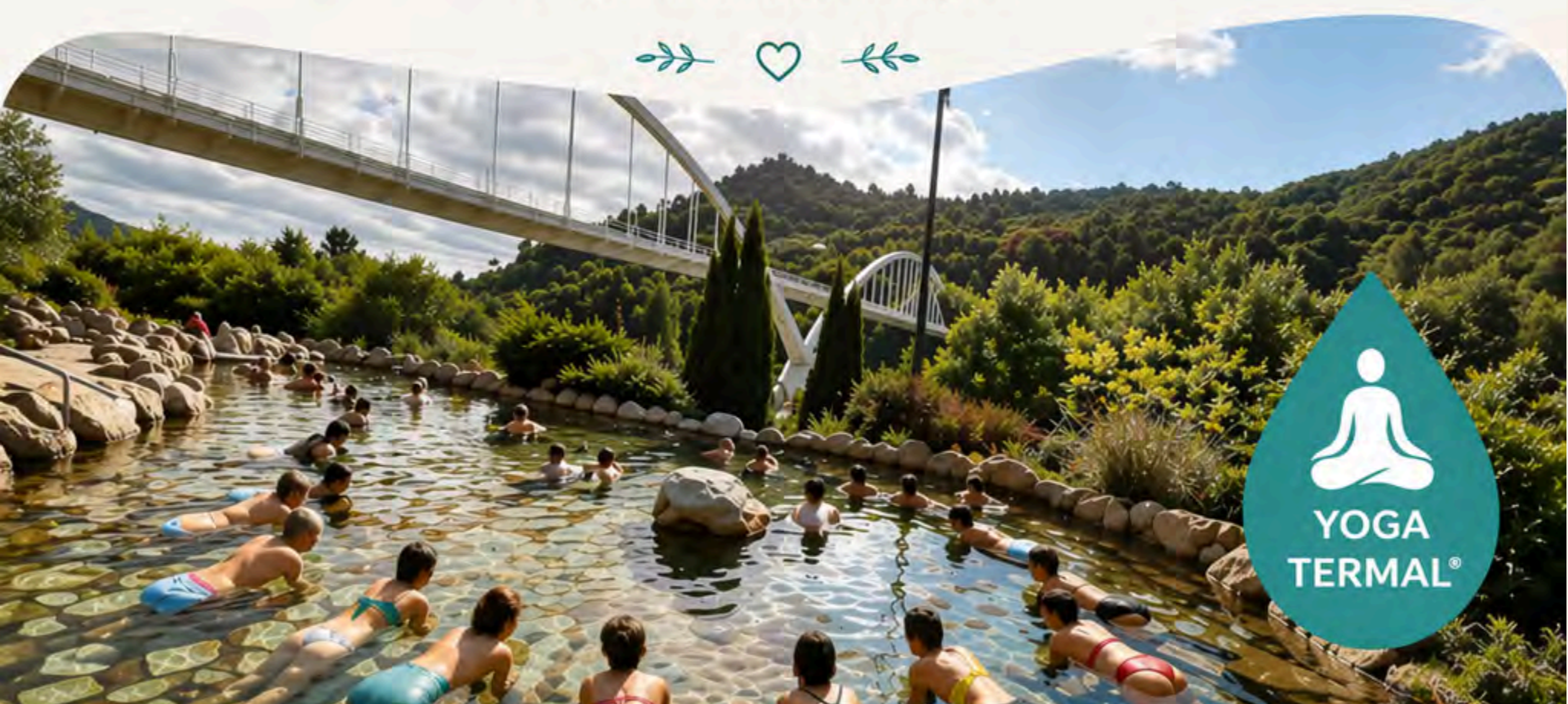
## Respiración consciente aplicada al bienestar

Aprende a utilizar la respiración como herramienta para relajarte, recuperar energía y mejorar tu bienestar diario.

## Paseo natural + inmersión termal

Disfruta del entorno, conecta con la naturaleza y completa la experiencia con un baño en aguas termales.

*En los descansos aprovechamos para compartir momentos y conocernos. Compartimos infusiones, bebidas, fruta...*





# Logística rápida

Escanea el QR o pincha en él para abrir la ubicación en Google Maps



## Qué traer

- 🍃 Ropa cómoda por capas
- 🍃 Botella de agua
- 🍃 Para las termas: bañador o bikini, chanclas y toalla o albornoz
- 🍃 Calzado adecuado y cazadora para el paseo
- 🍃 Cuaderno (opcional) para integrar

Las actividades ofrecidas forman parte de la programación de Experiencia Wellness. Los servicios externos (alojamiento, termas u otros) son prestados por entidades colaboradoras, siendo estas responsables de su propia prestación.



### Domo Experiencia Wellness

Cristoble 10,  
Vilamarín, Ourense



## Notas importantes

- 🍃 Las actividades forman parte de la programación de Experiencia Wellness. Los servicios externos (alojamiento, termas u otros) son prestados por entidades colaboradoras, siendo estas responsables de su propia prestación. Plazas limitadas. La reserva implica la aceptación de las condiciones de participación.
- 🍃 Rogamos guardar silencio o hablar en voz muy baja durante toda la práctica, con el fin de fomentar un estado de atención plena.
- 🍃 Ponga el teléfono móvil en silencio, sin vibración, compruebe que no haya alarmas activas y aconsejamos no mirarlo durante las prácticas.



Reserva por WhatsApp  
– Experiencia Wellness  
+34 693 642 837

O entra en  
[Reserva retiro](#)  
[Experiencia Wellness](#)





# Tarifas y Reservas

Te ayudamos a gestionar todas tus necesidades



## Retiro desde

Ideal si buscas un proceso completo de cuidado:  
cuerpo · descanso · naturaleza

405€

## ACTIVIDADES SUELTAS DISPONIBLES:

Ven y participa de las actividades sueltas que elijas, según tus necesidades.



20€

Cada una



50€

Yoga Termal




## Notas importantes

- Las actividades forman parte de la programación de Experiencia Wellness. Los servicios externos (alojamiento, termas u otros) son prestados por entidades colaboradoras, siendo estas responsables de su propia prestación. Plazas limitadas. La reserva implica la aceptación de las condiciones de participación.
- Rogamos guardar silencio o hablar en voz muy baja durante toda la práctica, con el fin de fomentar un estado de atención plena.
- Ponga el teléfono móvil en silencio, sin vibración, compruebe que no haya alarmas activas y aconsejamos no mirarlo durante las prácticas.



¿Tienes alguna duda?

Escríbenos, o llámanos al  +34 693 642 837

