

Activa los cuatro elementos en ti
Potencia tu bienestar integral



RETIRO WELLNESS

09, 10 y 11 de mayo



GALISACRA
EXCLUSIVE TRAVEL DESIGNER

CONECTA CON TU ESENCIA

Entra con energía en la primavera con nuestro retiro en el Spa Hotel Norat Torre do Deza.

Cada actividad está diseñada para despertar los cuatro elementos en ti.

En un balneario histórico inmerso en la naturaleza, practicarás actividades transformadoras: Yoga Wellness®, Yoga Terapéutico y Mindfulness con Sonoterapia, de la mano de Cristina Wellness.

Conectarás con el poder de la naturaleza a través del Baño de Bosque en la Galicia Rural y completa la experiencia con dos sesiones de Yoga Termal® en las aguas termales del alojamiento.



AGUA

Yoga Termal®

Sonoroterapia en agua termal



TIERRA

Baño de bosque

Yoga Wellness® en la naturaleza



FUEGO

Yoga Wellness®

Yoga Terapéutico



AIRE

Mindfulness y relajación

Yoga Nidra y Sonoterapia

VIERNES 09 DE FEBRERO

- 18:00h** Presentación del retiro: dinámica para crear círculo de confianza
- 19:30h** Descanso e infusiones
- 19:45h** Gestión emocional con sonoterapia: alcanza la relajación profunda
- 20:30h** Cierre de la tarde
- 21:00h** Cena en el Spa Hotel



**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com

SÁBADO 10 DE MAYO

- 10:00h** Salida andando desde el Spa Hotel
- 10:15h** Baño de bosque: conéctate y renuévate con la esencia de la naturaleza
- 11:30h** Llegada al Spa Hotel
- 12:00h** Acceso al vestuario del Spa Hotel
- 12:15h** Yoga Termal® y Sonoterapia: el poder del yoga con el agua termal
- 13:45h** Acceso al vestuario del Spa Hotel
- 14:00h** Salida de la zona termal
- 14:30h** Comida en el Spa Hotel
- 16:45h** Yoga Nidra con Sonoterapia, relajación profunda
- 17:45h** Decanso e infusiones
- 18:00h** Yoga Terapéutico: Monográfico, alineamiento corporal
- 19:00h** Mindfulness: el poder de vivir en plena-mente
- 19:30h** Cambio de ropa
- 20:00h** Tiempo libre y cena en el Spa Hotel

**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com



DOMINGO 11 DE MAYO

- 10:00h** Acceso al vestuario del Spa Hotel
- 10:15h** Yoga Termal® y Sonoterapia: el poder del yoga con el agua termal
- 11:45h** Acceso al vestuario del Spa Hotel
- 12:15h** Yoga Wellness®: monográfico respiración, conecta con una vida más plena
- 13:15h** Yoga Terapéutico: especial tratamiento del dolor de espalda
- 14:15h** Mindfulness: el poder de la atención
- 15:00h** Comida en el Spa Hotel
- 16:30h** Círculo de integración y cierre del retiro
- 17:00h** Despedida

**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com



RETIRO WELLNESS

- Se requiere llevar: ropa cómoda para la práctica de yoga, ropa de invierno para las actividades de exterior, calzado para el baño de bosque, bañador, chanclas y gorro (para balneario).
- 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 621 206 777.
- 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.
- En el retiro vamos a facilitarte una esterilla antideslizante, bloques, cinturón de yoga, fitball, pelota pequeña, cojín de meditación, cojín cervical y manta.

**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com

UBICACIÓN DEL RETIRO

Hotel Spa Norat Torre do Deza: Parque Empresarial 2000, s/n, 36512 Lalín

El **Hotel Spa Norat Torre do Deza** es un moderno refugio de bienestar en Galicia, con más de **1.000 m²** de spa dedicados a la relajación y el equilibrio.

Ofrece un completo circuito de hidroterapia, piscinas dinámicas, jacuzzis y saunas, combinando confort y modernidad en un entorno **ideal** para el descanso y la revitalización.



**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com

621 206 777
www.galisacra.com

FOTOS DEL RETIRO



**VALOR DEL
RETIRO: 900€**

**RESERVA TU PLAZA:
info@galisacra.com**

**621 206 777
www.galisacra.com**