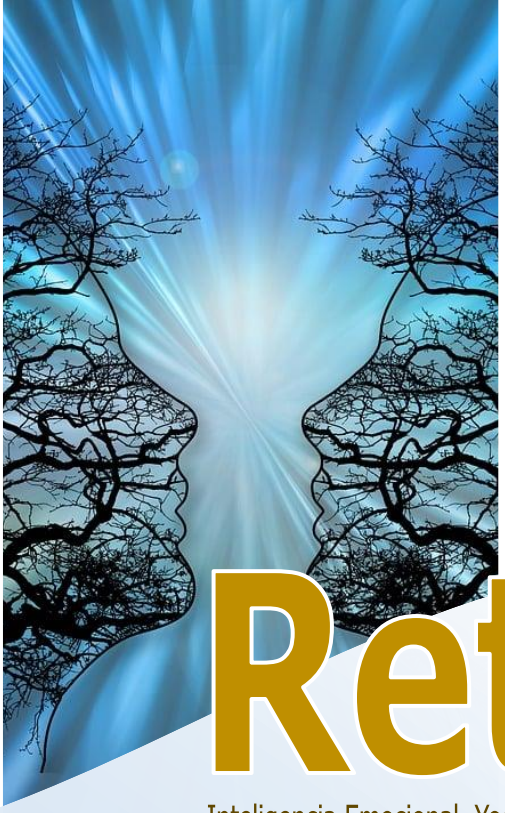

Retiros En Galicia

Inteligencia Emocional, Yoga y Meditación para una Salud Integral

Incluye:

Duración: 3 días / 2 noches (ver abajo el calendario 2024)

Alojamiento: Pazo Almuzara (Boborás- Carballiño)

Régimen: Pensión completa (menús vegetarianos/veganos)

Programa para una mejora integral de la salud en base a yoga, meditación, inteligencia emocional, ejercicio físico, alimentación y sesión de hidroterapia en unas termas externas

Precios por persona y programa: En doble: **340** € En individual: **380** €

Notas:

- ***Ver detalle del programa en pág. 2***
- ***Programa garantizado con un mínimo de 7 personas***
- *Obligatorio llevar bañador, chanclas y toallas para la instalación termal*
- *Turisnorte XG-150. Plazas limitadas. www.turisnorte.es . 10% IVA incluido. Transporte no incluido*
- *Política de cancelación: 20% gastos desde la confirmación, 100% con 48 o menos horas*

TURIS norte

Calendario 2024

5 a 7 abril
24 a 26 mayo
17 a 19 junio
15 a 17 julio
19 a 21 agosto
16 a 18 septiembre
25 a 27 octubre
22 a 24 noviembre

Piscina exterior del Pazo Almuzara

PROGRAMA

Impartido por el Centro Gallego de Inteligencia Emocional, Salud y Desarrollo Personal

- **Día 1º, por la tarde:**
  - Recepción, charla acerca de la salud integral desde la perspectiva de la neurociencia y el yoga. Ejercicios de yoga y sesión de meditación.
  - Cena saludable a las 21:00h
- **Día 2º**

Por la mañana:

- Ejercicios de estiramiento, análisis de las claves para una buena salud física a través de la alimentación, respiración y ejercicios del aparato digestivo. Sesión de meditación.
- Desayuno saludable.
- Experiencia de atención plena en la naturaleza (caminata en silencio por la Senda de Boborás). En caso de lluvia, coloquio sobre las distorsiones del marketing espiritual.
- Almuerzo saludable a las 14:00.

Por la tarde:

- Herramientas de gestión y regulación emocional con el propósito de identificar los mecanismos mentales que generan el sufrimiento y las herramientas para neutralizarlo
- Claves para la salud mental a través de la meditación. Sesión de yoga Nidra para trabajar la relajación profunda y la concentración.
- Cena saludable a las 21:00h

- **Día 3º, por la mañana:**
  - Ejercicios de yoga para una salud física, mental y emocional en equilibrio; si se practican con regularidad producen una mejora muy significativa en nuestra salud.
  - Desayuno saludable.
  - Sesión de hidroterapia en Termas de Outariz o Caldas de Partovia.
  - Almuerzo saludable de despedida a las 14:00h. Fin del retiro.

TURIS norte