

PROGRAMA

Viernes 21 de Noviembre

ESTANCIAS 2 NOCHES

- 👤 Llegada al Hotel-Balneario de la Hermida
- 🍽️ Alojamiento en habitación y cena en el Restaurante Sobre Deva
- 🌊 Tras la cena Servicio de Infusiones en Cafetería y encuentro con Alma Divya

2 NOCHES
13 AL 15 DE JUNIO
219€
por persona y estancia

Sábado 22 de Noviembre

ESTANCIA DE 1 NOCHE

- 🕒 8:30-11:30 Desayuno
- 🌊 Circuito termo lúdico (80 minutos) en el Balneario
- 🧴 Tratamientos termales individuales (consultar precio)
- 🚶 Recorrido de la Senda Fluvial (opcional)

1 NOCHE
13 AL 15 DE JUNIO
149€
por persona y estancia

PROGRAMA SIN ESTANCIA

- 🕒 18:00 Conferencia en el Salón de reuniones
- 🕒 20:00 - 21:30 Presentación del programa y sesión de meditación en la Zona Seca del Balneario
- 🌊 21:30 - 22:00 Ceremonia del Té
- 🕒 22:00 - 23:15 Sesión de meditación en piscina termal
- 🍽️ 23:30 Buffet cena fría en las instalaciones termales
- 🌊 Bono Circuito termo lúdico

Domingo 23 de Noviembre

- 🕒 8:30 - 11:30 Desayuno
- 🌊 10:00 Sesión de hidroterapia
- 🍽️ 14:30 Comida en grupo (opcional)

PROGRAMA
SIN ESTANCIA
60€
por persona

Tarifas en habitación doble. A estos precios hay que añadir un suplemento por habitación de uso individual. Comida opcional domingo 18€/persona. IVA incluido. Sujeto a disponibilidad. Consulte todos nuestros servicios en 942 73 36 25 o www.balneariolahermida.com

PROFESORADO

Alma Divya

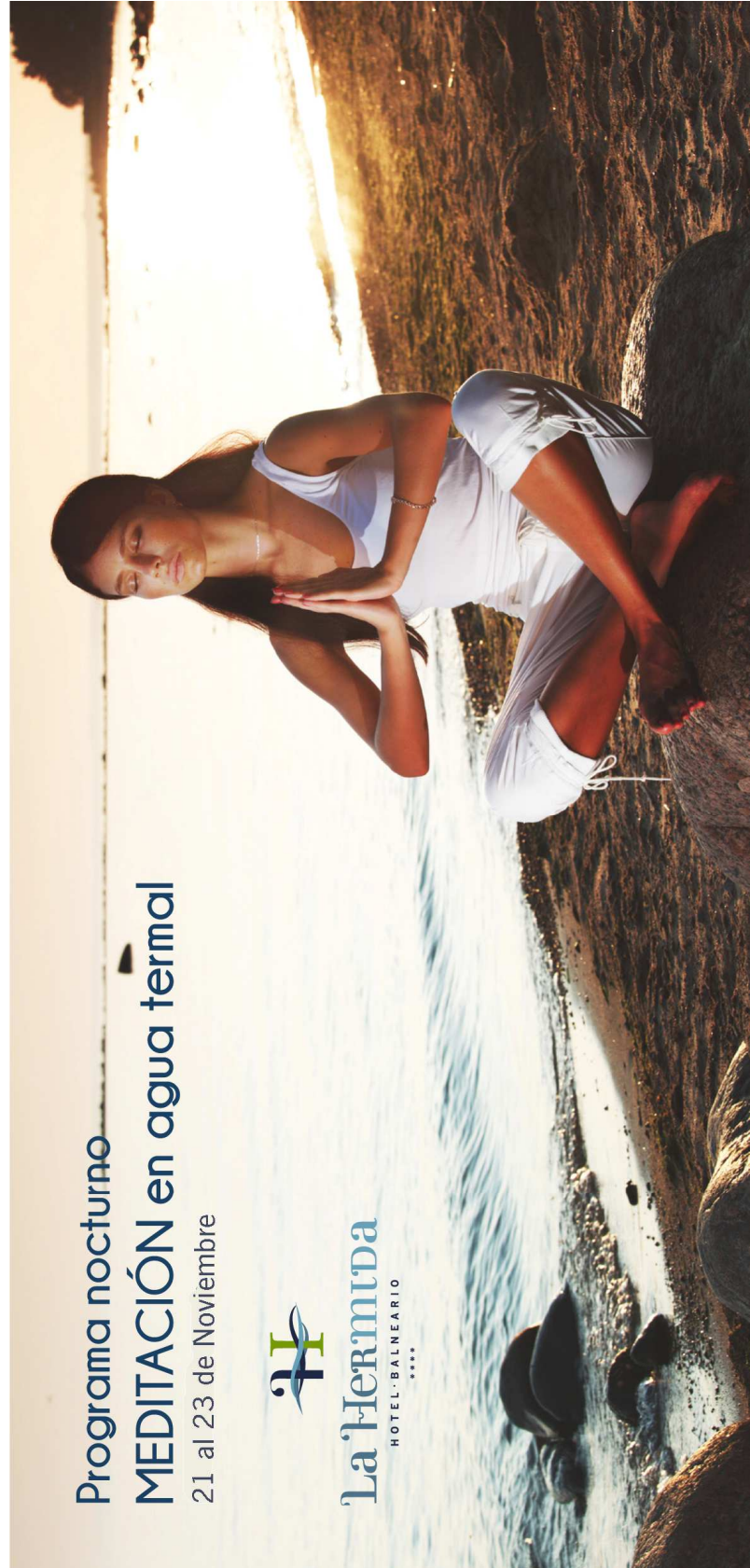
- Profesora de Yoga y Meditación por la International Yoga Alliance. Se formó en En Dharamsala (India), ciudad espiritual del Dalai Lama, en la Kailash School of Yoga and Holistic Healing, dirigida por el yogui Sivadas.
- Profesora de Yogaterapia por la Escuela de Yoga y Psicología Transpersonal de Pilar Inigo en Zaragoza, certificada por la Asociación Española de Practicantes de Yoga (AEPY).
- Actualmente imparte sesiones de Yoga y Meditación en el Centro de Psicología Amaltea, en Santander.

Programa nocturno
MEDITACIÓN en agua termal

21 al 23 de Noviembre



La Hermida
HOTEL-BALNEARIO



OBJETIVOS

- Con este taller queremos expresar las ventajas que la práctica meditativa conlleva, a nivel fisiológico y para la salud en general.
- Lejos de tratarse de una disciplina de carácter exclusivamente espiritual, hoy en día está científicamente demostrado que es una técnica muy eficaz para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otras dolencias de la actualidad.
- Por ello planteamos la enseñanza de estas técnicas a nivel práctico, con el objetivo de que sean conocidas y practicadas por todas aquellas personas que estén abiertas a conocerse a sí mismas.
- Enseñaremos una serie de ejercicios prácticos que pueden ser realizados por todos en la vida cotidiana. Y al finalizar el taller entregaremos un dossier que recoge dichas técnicas.

MEDITACIONES

En este programa nocturno realizaremos diversos tipos de meditaciones activas o en reposo que se trabajan en Yoga desde

tiempo inmemorial y que han sido recopiladas por nosotros, a través de las enseñanzas de los yoguis de la India.



BENEFICIOS

• RELAJACIÓN FÍSICA

Reeduca al cuerpo, eliminando los malos hábitos de la tensión física y los sobreesfuerzos innecesarios que solemos asumir; además procura una mayor consciencia corporal. El meditador está más en armonía con su cuerpo, hasta el punto de percibir la tensión y la relajación.

Estimula el sistema nervioso parasimpático, encargado de desarrollar sensaciones placenteras y de calma.

También está comprobado que hace descender la tensión arterial, el ritmo cardiaco y los niveles de estrés, al tiempo que se refuerza el sistema inmune.

• MEJORA CONCENTRACIÓN

Al acallar los pensamientos y la rumiación mental (parloteo interno), nos resulta más fácil concentrarnos en lo que estamos haciendo.

• DESARROLLO MEMORIA

Una buena parte de nuestro olvido se debe a la incapacidad para concentrarnos en lo que sucede en nuestro entorno y en consecuencia, para almacenarlo en nuestros bancos de memoria. La meditación ayuda a apaciguar las emociones inhibitoras y permite recordar las cosas en el momento necesario.

• POTENCIA LA INTUICIÓN

Al trabajar en los niveles inconscientes de la mente donde se crean los pensamientos originales, se estimula el desarrollo del pensamiento creativo.

