



RETIRO
SALUDABLE
- GALICIA -



📍 *Coristanco*

Retiro Rías Altas

Del 11 al 13 de octubre 2024

VIDA MODERNA Y SALUD

✦ Meditación ✦ Talleres ✦ Playa
✦ Yoga ✦ Hormesis ✦ Forest Bathing

Reservas 647 80 84 68

retiro.saludable.galicia@gmail.com

www.retirosaludable.es



RETIRO
SALUDABLE
-GALICIA-



PROGRAMA

Viernes 11

18:00H Recepción

19:00H

Bienvenida y Presentaciones

Pilares de Salud

20:30H Saludo a la Luna

21:00H Cena

**22:00H Meditacion con Japa Mala
(de Regalo)**

Reservas 647 80 84 68

retiro.saludable.galicia@gmail.com

www.retirosaludable.es



RETIRO
SALUDABLE
- GALICIA -



PROGRAMA

Sábado 12

8:00H Práctica de Yoga

9:30H Desayuno

10:30H Forest Bath y Beneficios

13:30H Comida o Picnic

Descanso

16:00H Paseo Playa* e inmersión en Frío

Beneficios de la Hormesis

Atardecer en la Playa*

Taller de estiramientos en silla

20:30H Cena

21:30H Hoguera*

*Depende de climatología

Reservas 647 80 84 68

retiro.saludable.galicia@gmail.com

www.retirosaludable.es



RETIRO
SALUDABLE
- GALICIA -



PROGRAMA

Domingo 13

8:00H Práctica de Yoga

9:30H Taller: Jabones
y Aromaterapia

11:00H Brunch

12:00H Despedida

Reservas 647 80 84 68

retiro.saludable.galicia@gmail.com

www.retirosaludable.es



RETIRO
SALUDABLE
- GALICIA -



DESDE 300€

INCLUIDO

Desayunos, comidas y cenas incluídas, disponibilidad de bebidas y frutas durante todo el día.

DISPONIBLE

Servicio de Osteopatía previa reserva de hora. Habitaciones individuales y compartidas. Todas las habitaciones cuentan con baño privado y podrás disfrutar de todas las zonas comunes interiores, exteriores y la piscina.

Reservas 647 80 84 68

retiro.saludable.galicia@gmail.com

www.retirosaludable.es