

MÉTODO WIM HOF, YOGA Y SENDERISMO, DEL 4 AL 6 DE JULIO

QUÉ INCLUYE EL RETIRO?

Taller Método Wim Hof

Sesiones de Yoga diarias

Sesión de Yoga Nidra

Senderismo en el Valle de Pineta

Instructores certificados

Estancia de 3-4 días en habitación individual o compartida en un entorno incomparable

Alimentación vegetariana en pensión completa cocinada en la casa por un chef ayurvédico

Infusiones y fruta a disposición todo el día

No incluye el desplazamiento (consúltanos las opciones para llegar)

La posibilidad de contratar un masaje relajante en la Casa

CASAS DE ZAPATIERNO, VALLE DE PINETA, BIELSA (HUESCA)

PRECIOS: 2 noches, 3 días, en Habitación doble compartida 300€ (6 plazas)



en Habitación individual 380€ (4 plazas)



YOGA

Sesiones de YOGA diarias al despertar, para estirar y mover el cuerpo, adaptadas a cualquier condición física, relajaciones guiadas y meditaciones

Técnicas de respiración para mejorar la oxigenación del cuerpo, calmar la mente y las emociones. Sesión de Yoga Nidra para una relajación profunda. Prácticas de atención plena a través del cuerpo y la respiración

EL MÉTODO WIM HOF combina 3 pilares para desbloquear una multitud de beneficios:

¡Eres más fuerte de lo que crees! -Wim Hof

ICE BATH (Baño frío)

Aprende a practicar la exposición al frío de manera segura, bajo la guía de un instructor certificado, para despertar tu fuego interior.

Enfrenta tus miedos.

Aprende a manejar el estrés.

Obtén increíbles beneficios:

- la reducción de la inflamación,
- la pérdida de grasa,
- el fortalecimiento del sistema inmunológico,
- el equilibrio de los niveles hormonales,
- la mejora de la calidad del sueño,
- un mejor estado de ánimo,
- un aumento de energía y motivación.

BREATHWORK (Respiración)

Vive una poderosa sesión guiada de respiración del Método Wim Hof! La respiración es nuestra conexión directa con el sistema nervioso.

Aprende a usar tu respiración para influir en cómo te sientes.

Descubre cómo utilizar tu respiración para relajarte en situaciones de estrés.

Mejora tu rendimiento deportivo, claridad mental, respuesta del sistema inmunológico, tu sueño y capacidad pulmonar.

MINDSET (Enfoque)

“El límite no es el cielo. El límite es la mente” -Wim Hof

Aprende a usar tu mente y técnicas de visualización para influir en tu cuerpo y desbloquear su máximo potencial.

Aumenta tu concentración y fortalece tu fuerza de voluntad.

Desarrolla mayor autoconciencia y equilibrio interior.

Desarrolla confianza y fortaleza para enfrentar muchos de los desafíos de la vida.

SENDERISMO EN EL VALLE DE PINETA Ruta guiada por el imponente Valle de Pineta, disfruta de la belleza imponente de las cumbres milenarias, cascadas y bosques mixtos centenarios en uno de los valles más salvajes del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.