



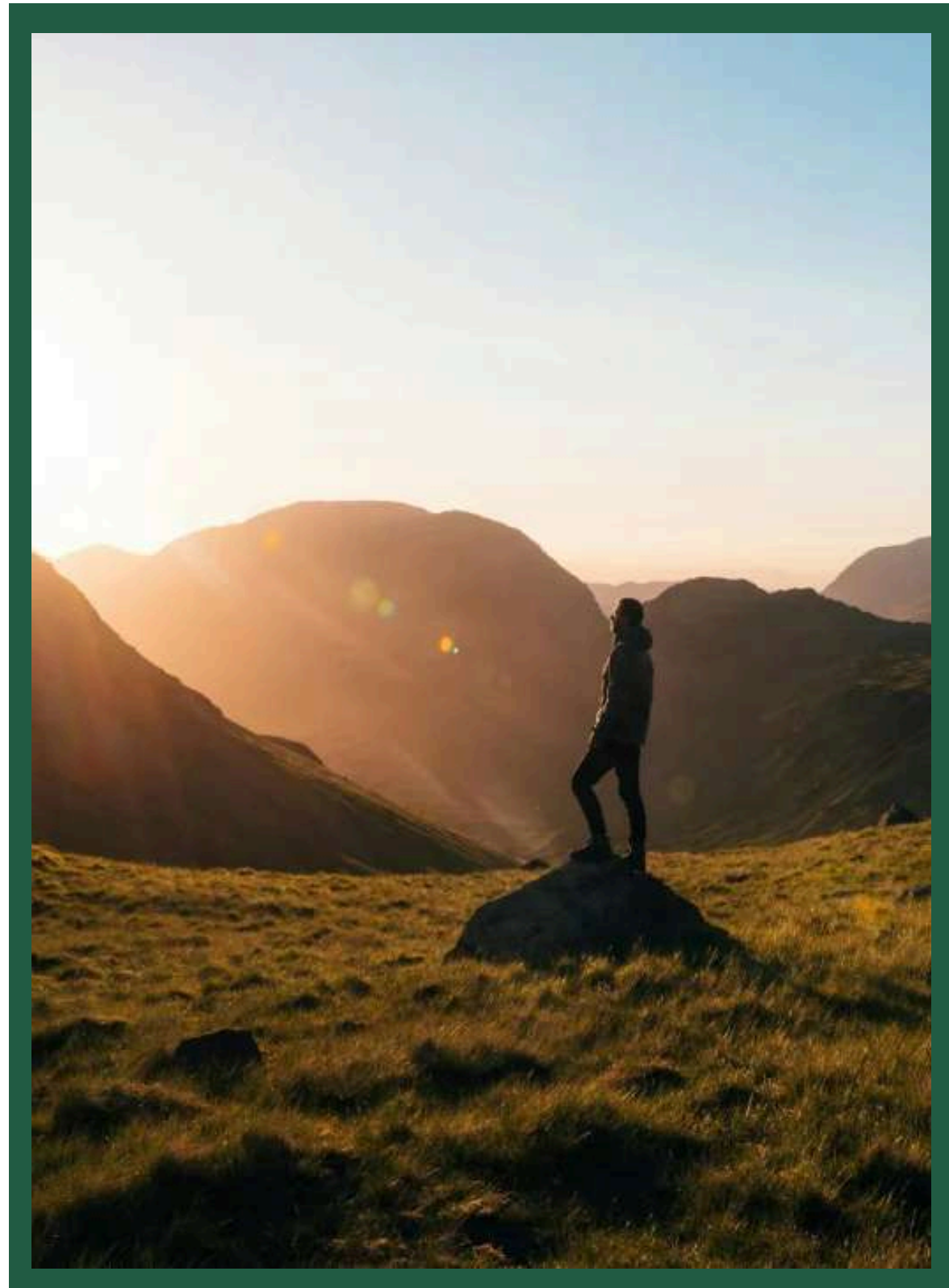
• M Á S •
BIENESTAR

Conecta contigo mismo,
desconecta con el mundo



Introducción al Programa

Mas ° Bienestar ofrece un retiro de lujo diseñado para la **desconexión emocional y física**. En el Hotel Mas de Cebrián, nuestros huéspedes disfrutaron de un **entorno natural exclusivo**, donde cada actividad está pensada para promover el **bienestar integral**. Un espacio ideal para **reconectar** con uno mismo y **rejuvenecer** cuerpo y mente.



Objetivo del Programa

Nuestro programa busca proporcionar una experiencia transformadora, enfocada en el **bienestar integral**. A través de actividades como yoga, meditación, pilates y mindfulness, buscamos generar un descanso profundo, restaurar el equilibrio y ofrecer herramientas para una renovación duradera, todo en un ambiente de total exclusividad y relajación.



Programas Mensuales Temáticos

Introducción

Los programas de **Mas ° Bienestar** están diseñados para adaptarse a las energías de cada estación del año. A lo largo del proceso, cada retiro se enfoca en un tema único que complementa el ciclo natural, creando una experiencia de bienestar alineada con las necesidades de cada temporada.



Temáticas del Programa

Primavera: Renacimiento y Energía

Un retiro de revitalización para iniciar el año con nuevas energías. A través de actividades de yoga restaurativo y meditación, se fomenta la renovación personal y el crecimiento.

Verano: Vitalidad y Conexión con la Naturaleza

El calor de la temporada invita a la conexión profunda con la naturaleza. Pilates y mindfulness en el entorno natural permiten un despertar físico y mental.

Otoño: Equilibrio y Transformación

Un espacio para la reflexión y el balance. Este retiro está diseñado para soltar lo innecesario y encontrar un nuevo enfoque a través de prácticas de mindfulness y yoga restaurativo.

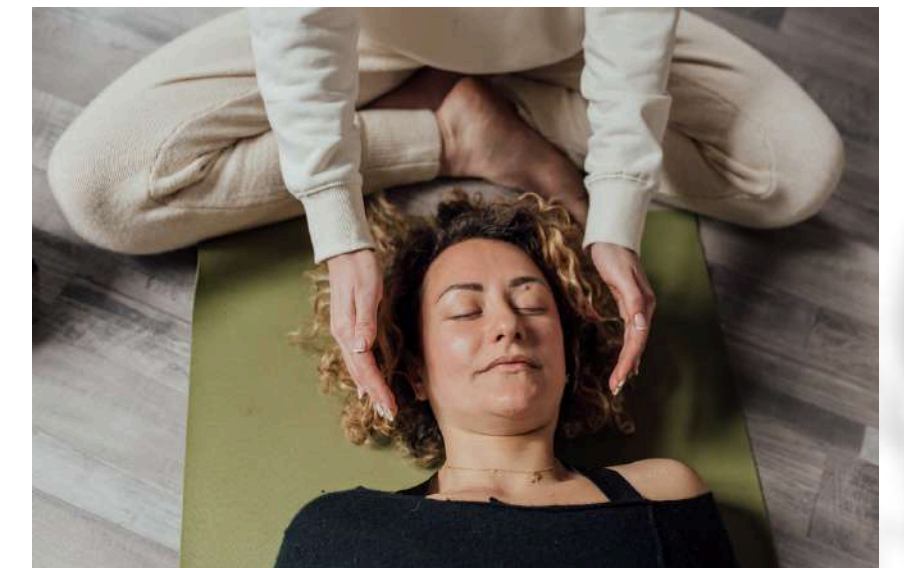
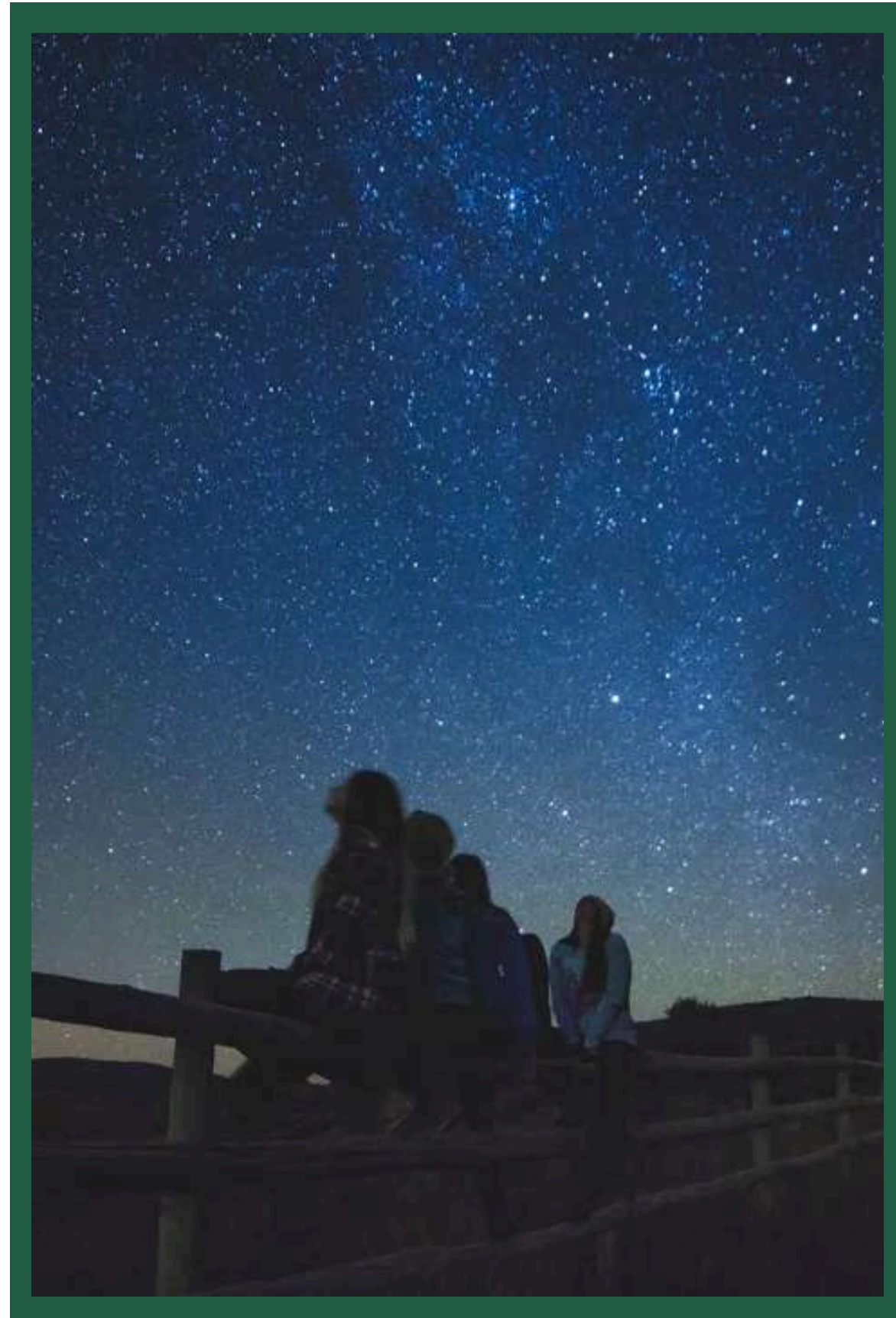
Invierno: Silencio y Reencuentro Interior

El invierno es el momento ideal para la introspección y la renovación profunda. Meditación, relajación y caminatas en la nieve proporcionan el espacio para un reencuentro personal.



Tipos de Retiro y Actividades Destacadas

- **Yoga:** Sesiones diseñadas para todos los niveles, desde yoga restaurador hasta dinámico, para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la paz mental.
- **Meditación:** Técnicas de meditación guiada, incluyendo meditación en la naturaleza y meditación al amanecer, para promover la calma y la introspección.
- **Pilates:** Clases centradas en el fortalecimiento del core, la postura y la flexibilidad, ideales para equilibrar el cuerpo y la mente.
- **Mindfulness:** Talleres y prácticas diarias de mindfulness para fomentar la atención plena y reducir el estrés.
- **Caminatas Ecológicas:** Caminatas guiadas a través de la naturaleza circundante, promoviendo la conexión con el entorno natural y el ejercicio al aire libre.
- **Reiki:** Sesiones de terapia energética para desbloquear la energía vital del cuerpo, promoviendo el bienestar físico y emocional.
- **Terapias de Relajación:** Masajes y otras técnicas terapéuticas, como aromaterapia o baños de vapor, diseñadas para restaurar el equilibrio interno.



Impacto Emocional

Estos pequeños detalles no solo mejoran la experiencia durante el retiro, sino que fortalecen el vínculo emocional con el programa. Al llevarse estos recuerdos a casa, los huéspedes reviven la paz y serenidad experimentada, convirtiendo cada objeto en un recordatorio tangible de su proceso de transformación y desconexión.



Kits de Bienvenida y Despedida Personalizados

Cada huésped recibirá un kit personalizado que acompaña su experiencia de bienestar. Este incluye un journal de bienestar para la reflexión personal, téis artesanales seleccionados para cada estación, y notas personalizadas que refuerzan la conexión emocional con el programa. Cada elemento está diseñado para prolongar el impacto del retiro más allá de su estancia.



La Importancia del Bienestar y el Desarrollo Personal

Reflexión Sobre el Bienestar

El bienestar integral es fundamental para vivir una vida equilibrada y plena. No se trata solo de mantener la salud física, sino también de nutrir el bienestar emocional. Cuidar de uno mismo es esencial para encontrar armonía, reducir el estrés y alcanzar un equilibrio que permita una vida más satisfactoria y resiliente.



Desarrollo Personal

Los programas de Mas ° Bienestar están diseñados para facilitar el crecimiento personal. A través de actividades que promueven la introspección, la meditación y el yoga, ayudamos a los participantes a mejorar su salud mental y emocional, permitiéndoles alcanzar un mayor autoconocimiento y confianza, fundamentales para su desarrollo y bienestar a largo plazo.



Beneficios de la Desconexión y el Autocuidado

Tomarse un tiempo para desconectar de las presiones cotidianas es crucial para revitalizar cuerpo y mente. El autocuidado no solo mejora la salud física, sino que también fortalece la resiliencia emocional. Al alejarse del estrés habitual y reconectar con uno mismo, los huéspedes logran restaurar su energía, encontrar claridad mental y recuperar el equilibrio que les permite enfrentar los desafíos cotidianos con renovada vitalidad.



Lo que incluye el programa

Detalles del Paquete

El programa Mas ° Bienestar ofrece una experiencia integral que combina actividades de relajación, salud y autodescubrimiento, todo en un entorno de lujo y serenidad. A continuación, se detalla lo que incluye cada paquete de retiro:

Actividades Diarias según programa

- **Yoga:** Sesiones adaptadas para todos los niveles, diseñadas para restaurar el equilibrio entre cuerpo y mente.
- **Meditación y Mindfulness:** Técnicas guiadas para reducir el estrés y fomentar la conexión interna.
- **Caminatas Ecológicas:** Rutas diseñadas para disfrutar del entorno natural y promover el bienestar físico.
- **Pilates:** Clases para mejorar la flexibilidad, la postura y fortalecer el cuerpo.
- **Reiki y Terapias de Bienestar:** Sesiones energéticas para restaurar el flujo de energía vital.



Alimentos

- **Menús saludables** diseñados para nutrir el cuerpo y promover la energía, utilizando ingredientes frescos y locales.
- **Comidas personalizadas** adaptadas a las necesidades de cada huésped, con opciones vegetarianas y sin gluten.

Alojamiento

- **Estancia en habitaciones de lujo**, cuidadosamente diseñadas para garantizar el descanso y la relajación.
- **Opciones de suites exclusivas** con vistas panorámicas, cómodas camas y ambientes serenos.

Extras

- **Acceso al Spa (si es parte del retiro):** Actividades de relajación complementarias, como baños de vapor y tratamientos faciales.
- **Kits de bienvenida y despedida:** Incluyen journals, tés artesanales y notas personalizada..
- **Sesiones de Coaching o Liderazgo:** se ofrecen herramientas para el autoconocimiento y el liderazgo consciente.

Enfoque Claro

Cada retiro está diseñado para ofrecer un bienestar integral, no solo físico sino también emocional y mental. El programa busca que los huéspedes se desconecten del estrés diario y se sumerjan en un proceso de restauración profunda, brindándoles herramientas prácticas para incorporar el bienestar en su vida diaria. Todo esto se ofrece en un ambiente exclusivo, donde el lujo y la comodidad se combinan con la naturaleza y la serenidad, asegurando que cada experiencia sea única y transformadora.



Cómo Reservar

Reservar tu experiencia en Mas ° Bienestar es sencillo y directo. Sigue estos pasos para asegurar tu lugar en el próximo retiro:

- Visita nuestra página web en www.masdecebrian.com.
- Dirígete a la sección de Programas de Bienestar y selecciona la fecha de tu preferencia.
- Completa el formulario de reserva con tus datos personales.
- Elige el paquete de retiro que más se ajuste a tus necesidades y preferencias.
- Confirma tu reserva a través de nuestro sistema de pago seguro.

Si prefieres hablar directamente con nuestro equipo, puedes contactarnos por teléfono o email y te ayudaremos con todo el proceso.

Para aquellos que reserven con antelación, ofrecemos un descuento exclusivo del 10% en su primer retiro, o bien un masaje relajante gratuito al final de su estancia como parte de su experiencia de bienestar.

¡No pierdas esta oportunidad única de disfrutar de un retiro de lujo!



• M Á S •
BIENESTAR