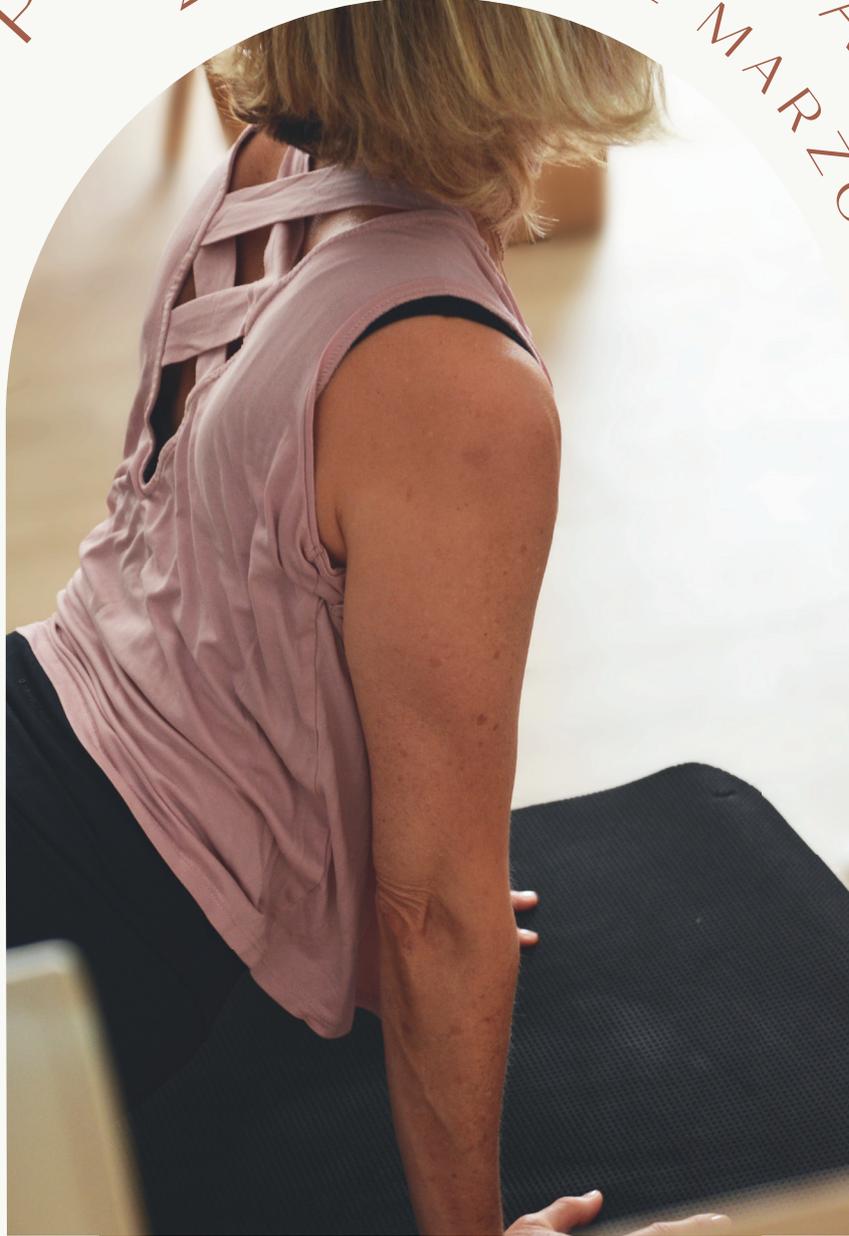


WELLNESS CLUB
SOTOGRANDE

PARAR PARA AVANZAR
24, 25 Y 26 DE MARZO



FIN DE SEMANA TRANSFORMADOR

CONSTRUYE TU MEJOR VERSIÓN. APRENDE HÁBITOS DURADEROS PARA DISFRUTAR CON PLENITUD DE TU VIDA.

Por Elisa Errea 'Functional Medicine Coach'

RESERVA TU PLAZA

+34 956 922 894 | sowell.sotogrande@so-hotels.com | www.so-sotogrande.com
Av. Almenara S/N, 11310 Sotogrande, San Roque, Cádiz

TU COACH

La anfitriona: Elisa Errea, Health Coach de Medicina Funcional. Empresaria, apasionada por el bienestar y estilo de vida para crear ambientes poderosos que promuevan la felicidad y salud.

‘Mi mayor motivación como Coach de Salud es ver a personas más felices, más sanas y más fuertes para disfrutar y asumir los retos del día a día mediante cambios duraderos en su estilo de vida.’

OBJETIVOS Y BENEFICIOS

Aprenderás a crear hábitos duraderos que te ayudarán a sentirte mejor que nunca para disfrutar con plenitud todas las facetas de tu vida.

Tendrás el tiempo y el espacio para poder reflexionar sobre ¿Cómo te encuentras?, ¿Cómo quieres estar el resto de tu vida?, ¿Cuáles son tus valores y tu visión? y, sobre todo, ¿Qué necesitas para llegar ahí?

¿Qué conseguirás?

Realizar cambios profundos en tu estilo de vida para convertirte en la persona que deseas ser, retomando el control de tus hábitos, controlando el estrés, manejando posibles desequilibrios o simplemente permitiéndote libremente vivir la vida que deseas.



APRENDIZAJES Y ACTIVIDADES



FASE 1

PARARNOS A PENSAR

Ejercicios de estimulación orientados a ayudarte a pensar en ‘tu futuro yo’ con ilusión y prosperidad.

FASE 2

TU CAJA DE HERRAMIENTAS

Charla sobre los pilares del bienestar y cómo traducirlos a tu estilo de vida y visión. Bienestar emocional y cómo manejarlo, alimentación, importancia del movimiento y red social. Cómo manejar los retos del día a día sin dejar de disfrutar.

FASE 3

PONIENDO LA RUEDA EN MARCHA

Técnicas de creación de hábitos duraderos, más allá de la motivación y la fuerza de voluntad, que te ayudarán en tu evolución como persona.

PROGRAMA

Únete a este Retiro de Bienestar o reserva la Experiencia de Bienestar Completa con alojamiento incluido.

viernes

- 19:00 h — Charla:
‘Tu’ visión del futuro.
- 20:30 h — Cena en Cortijo.

sábado

- 8:00 h — Morning Yoga.
Cómo despertar el cuerpo con energía y calma al mismo tiempo.
- 9:30 h — Desayuno saludable.
- 10:30 h — Taller: Los pilares del bienestar.
- 12:30 h — Movimiento. Caminar por el entorno.
- 14:00 h — Almuerzo Saludable & Consciente.
- 15:00 h — Sesiones Privadas One To One.
- 17:00 h — Taller: Los superpoderes del stress.
- 19:00 h — Sesiones Privadas One To One.
- 20:30 h — Cena de armonías.

domingo

- 8:00 h — Morning yoga.
Fuerza, equilibrio, elasticidad y concentración.
- 9:30 h — Desayuno saludable.
- 10:30 h — Workshop: Self-Coaching.
Autocoaching. Cómo diseñar nuevos hábitos para cambiar nuestra vida y dar forma a nuestro bienestar.
- 12:30 h — Conclusión.
- 13:00 h — Almuerzo Saludable de Despedida.

PRECIO & RESERVAS

Retiro de 3 días ‘Parar para Avanzar’ by Elisa Errea.

Elije de las siguientes opciones al reservar:
Programa 1: 3 días de Actividades (1 persona)
Incluye: Actividades de bienestar, desayuno, almuerzo y cena asesorados por Elisa Errea.
- 365€ / 1 PERSONA.

Programa 2: Alojamiento & 3 días de Actividades (1 persona)
Incluye: Actividades de bienestar, desayuno, almuerzo y cena, y alojamiento para 1 persona en habitación individual.
- 599€ / 1 PERSONA, 2 NOCHES.

Programa 3: Alojamiento & 3 días de Actividades (2 personas)
Incluye: Actividades de bienestar, desayuno, almuerzo y cena, y alojamiento para 2 personas en habitación doble compartida.
- *899€ / 2 PERSONAS, 2 NOCHES.
**Precio disponible exclusivamente para 2 personas que compartan habitación.*

RESERVA TU PLAZA

+34 956 922 894 | sowell.sotogrande@so-hotels.com

Condiciones de reserva:

- Es necesario realizar el pago para reservar tu plaza.
- En caso de no poder asistir al retiro se devolverá el dinero, siempre y cuando se pueda cubrir la plaza con otra persona.
- Se requiere un mínimo de 10 personas para la realización del retiro.
- Únicamente estancia para adultos.



**Gastronomía asesorada por Elisa Errea 'Functional Medicine Coach'.*