

Spa Masia Vallromanes



Actividades en Grupo



GOLDEN BARCELONA
HOTELES

Spa Masia Vallromanes

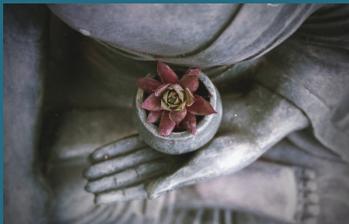
Programa de actividades



Circuito de aguas



Cata de vinos



Meditación



Desayuno



Chi-Kung



Aperitivo



Sesión de Coaching



Talleres



Packs — personalizados —

[Responde aquí al cuestionario y te enviaremos una propuesta](#)

Spa Masia Vallromanes

CIRCUITO DE AGUAS

Antigua Masía Can Galvany (S.XVI), edificio que conserva su majestuosidad y donde podrá relajarse en el area destinada al spa. Con piscina jacuzzi, sauna seca y tres duchas de contraste.

Beneficios:

- Disfrutar del poder del agua como elemento portador de relajación, durante 1 hora.
- Estimular las endorfinas, hormonas de la felicidad.
- Estimulante y gratificante.
- Alivia los dolores de espalda, cabeza y contracturas musculares.
- La sauna favorece la eliminación de toxinas y mejora el estado de nuestra piel.

Estiramientos en la piscina

- Posibilidad de realizar estiramientos.
- Dirigidos por nuestro terapeuta especialista en osteopatía.
- Solicitar información.



Spa Masia Vallromanes

SESIÓN DE CHI KUNG

El Chi Kung o Qi Gong es una terapia medicinal de origen chino basada en el control de la respiración. Ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, siendo un auténtico caudal de paz que aporta salud y vitalidad.

Beneficios:

- Mejora la percepción del esquema corporal.
- Mejora la resistencia y fortalece el sistema osteoarticular.
- Regenera nuestra energía y mejora su circulación en nuestro organismo.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Aumenta la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Mejora el tono muscular.



Spa Masia Vallromanes

SESIÓN DE COACHING GRUPAL

El coaching grupal es aquel que se centra en grupos en desarrollo, pueden formar parte de una empresa, integrantes de una familia, grupo de amigos o de un equipo deportivo; ya que lo que se busca es que todos los componentes del grupo se planteen un plan de acción y un objetivo en común que asegure el éxito del grupo.

Consiste en la interacción del coach con un grupo de personas. Este propone un tema y se dialoga sobre él. El coach conduce y modera la charla.

Beneficios:

- El equipo trabaja con entusiasmo
- Crece la competitividad profesional con el fin de superarse.
- Los miembros del grupo se comprometen con la empresa.
- La motivación propicia la comunicación efectiva.

Natalia González Mora (psicóloga)



Spa Masia Vallromanes

SESIÓN DE MEDITACIÓN EN GRUPO

ElLa meditación puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila. Durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés. Este proceso puede resultar en un realce del bienestar físico y emocional.

Objetivo

- Tener una nueva perspectiva de las situaciones estresantes.
- Adquirir habilidades para controlar el estrés.
- Aumentar la autoconciencia.
- Enfocarse en el presente.
- Reducir las emociones negativas.
- Aumentar la imaginación y la creatividad.
- Aumentar la paciencia y la tolerancia.



Spa Masia Vallromanes

CATA DE VINOS Bodegas Alvia (La Rioja)

- Durante una hora, se catarán 4 vinos
- Breve introducción a la historia de los vinos de la Rioja y del Camino de Santiago como parte de la personalidad de los vinos de Bodegas Alvia que vamos a probar y su conexión con el Camino.
- Empezaremos con el primer vino y hablaremos de técnicas de cata que se pueden hacer para mejorar su experiencia cuando se bebe vino.
- Seguiremos con los otros vinos, explicando sus características importantes, únicos en cada caso.
- Tiempo para preguntar y aclarar dudas



Spa Masia Vallromanes

APERITIVO

Productos frescos de proximidad

- Variedad de platillos saludables para comer con las manos "eat with fingers".
- Adaptados a intolerantes al gluten y a la lactosa.
- Acompañados de bebida para la ocasión, refrescos, cervezas, bitter, vermut, cava, agua, etc. con y sin alcohol.



Spa Masia Vallromanes

DESAYUNO Hotel Golden

Desayuno tipo bufete donde encontrarán:

- Cafés, Infusiones, leche, zumos
- Bollería dulce
- Pan de varios tipo y tostadas
- Embutidos
- Fruta de temporada



Spa Masia Vallromanes

TALLERES

Diferentes talleres personalizados o a elegir entre los siguientes:

- Aromaterapia
- Gemoterapia
- Empiezo a meditar
- Nutrición saludable
- Cosmética para ti
- Educación postural

Objetivo

- Adentrarse en alguna de las disciplinas y conocer algo más de ellas.
- Compartir tiempo con personas de tu círculo en una actividad distendida y formativa.

