

# Spa Masia Vallromanes



## Actividades en Grupo



GOLDEN BARCELONA  
HOTELES

# Spa Masia Vallromanes

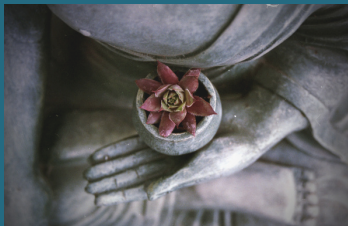
## Programa de actividades



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.

