

ESTANCIAS REGENERATIVAS
CON LA DRA. CHRISTINA SCHEPERS

en

Caldes de Boí
BALNEARI



Directora: Dra Christina Schepers, MD, PhD

Especialista en Dermatología Médico Quirúrgica y Venereología.
Doctora en Medicina Honoris Cum Laude, Premio extraordinario de Licenciatura,
Premio fin de residencia y Premio Emili Letang concedido por el Hospital Clínico
y Provincial de Barcelona de Barcelona para el desarrollo de la tesis doctoral.
Medicina Integrativa, PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinología), PNL
(programación neurolingüística), psicología transgeneracional.

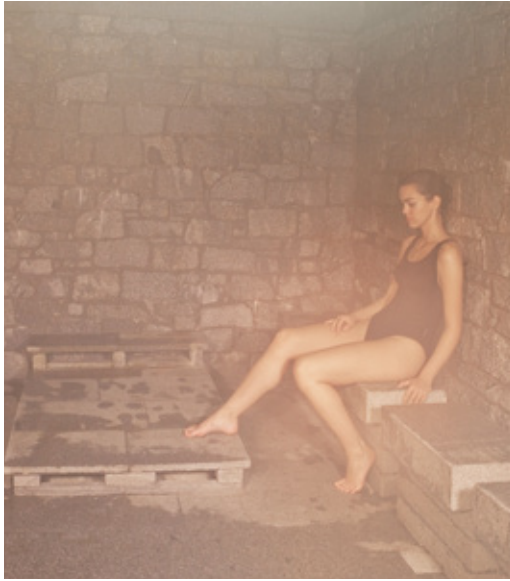


Para quién

- ◆ Personas que buscan recuperación y descanso tras un proceso intenso de fatiga, estrés o cansancio.
- ◆ Personas que desean un cambio vital y aprendizaje de nuevos hábitos de vida saludables.
- ◆ Personas que buscan una desconexión total y vivir una experiencia vital única en un entorno natural rodeado de aguas termales.

Contenido del programa

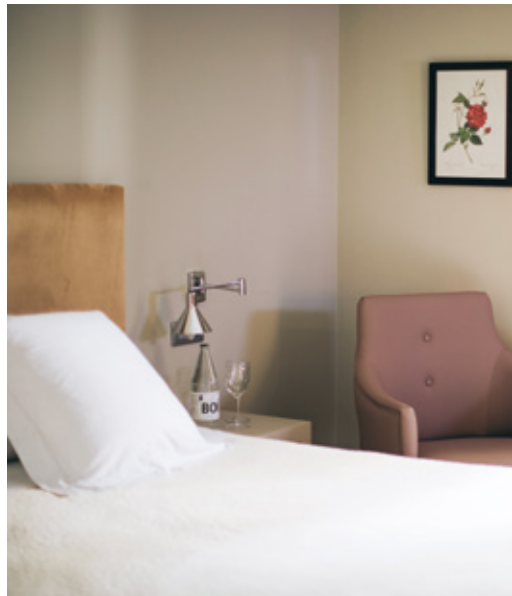
Todo el programa estará coordinado por la Dra Christina Schepers, presente en todo el viaje de transformación. Junto con su equipo (M^a Carmen Martín, Bego Vega y Andoni Leiva), hará un especial énfasis en hábitos de vida saludables y en la formación para dar las herramientas que permitan hacer los cambios transformativos necesarios para vivir de forma saludable y plena. Esta estancia regenerativa marcará un antes y después en la vida de los participantes aprendiendo herramientas para gestionar de forma adecuada el estrés y los contratiempos del día a día.



Lugar

Aprovecharemos el entorno del Balneario de **Caldes de Boí**, balneario con mayor concentración de aguas termales y con el reconocimiento en el libro Guinness por ello. Sus manantiales, tras recorrer un largo proceso de 16.000 años, poseen propiedades mineromedicinales. Con temperaturas de surgencia de 4 a 56 grados y diferente composición, sus aguas son sulfuradas, sulfatadas, sódicas.

El balneario se encuentra ubicado en uno de los parajes más excepcionales de la Vall de Boí, junto al Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de St. Maurici. Este valle posee 3 reconocimientos por la UNESCO, por su conjunto de iglesias románicas, su tradicional fiesta de las fallas y por la calidad de su cielo nocturno que recientemente le ha merecido el sello Starlight.



Fechas

Del 30 de julio al 5 de agosto de 2020.

Que incluye el programa

Toda la estancia está enfocada en estimular los mecanismos auto-regenerativos del cuerpo.

- ◆ **Estancia de 6 noches** en habitación doble superior en el Hotel Manantial **** del Balneario de Caldes de Boi en pensión completa.
- ◆ **Alimentación** orgánica y de proximidad, basada en alimentos antiaging alimentación consciente.
- ◆ **Ejercicio físico y movimiento.** yoga, chi-kung, movimientos articulares, senderismo en el Parque Nacional.
- ◆ **Descanso nocturno respetando los ritmos circadianos.**
- ◆ **Meditación, mindfulness y ejercicios respiratorios**
- ◆ **Evaluación del estado fisiológico y emocional con metodología Bio-Well.**
- ◆ **Balneoterapia:**
 - Sesiones de sauna natural, rutas naturales junto a los manantiales a 44Cº, indicadas para tratamientos respiratorios, además de tener un efecto sedante y analgésico.
 - Círculo termal relajante 60'.
 - Aerosolterapia.
 - Masaje bajo ducha Vichy.
- ◆ **Visita de la Vall de Boí** para conocer el Parque Nacional de Aigüestortes y Iglesias románicas de la Vall de Boí, declaradas Patrimonio Mundial de la Humanidad por la UNESCO.

TALLERES FORMATIVOS

- ◆ **Cuidados de la piel:** fotobiomodulación (terapia lumínica de baja intensidad para estimular la formación de colágeno y regular las funciones cutáneas) y cremas naturales.
- ◆ **Arteterapia, risoteatro, ecuación emocional, feng shui, aceites esenciales;** herramientas que te ayudaran a descubrir nuevas maneras de entenderte y conocerte para conseguir tu bienestar. **Musicoterapia**
- ◆ **y biodanza.** Utilización de los sonidos de los cuencos tibetanos y los gongs para meditar, porque su música ayuda con la relajación y el descanso nocturno.

Y además podrás disfrutar de las piscinas exteriores de agua mineral medicinal, paseos por los manantiales del Balneario o senderismo en los alrededores del balneario.

Más información sobre el programa y precios:

- ◆ Si desea recibir más información y detalles sobre el programa póngase en contacto con nosotros a través de e-mail o al 973 69 62 10 y con mucho gusto le explicaremos el programa con todo detalle.