

OBRADOR SANÍVOROS

Explora el lado Bueno de la Vida...



aldea
(c)alma

aldeacalma.com

LA EXPERIENCIA

*Una Pausa para Saborear la Bida**

En *Aldea (C)alma*, en pleno entorno natural de Sanxenxo, un espacio pensado para compartir, aprender y disfrutar con conciencia, te invitamos a completar tu estancia o tu visita con una propuesta de actividades cuidadosamente diseñadas para nutrir cuerpo y mente con calma.

Bienestar
cuerpo-mente

Enoturismo
y cultura local

Gastronomía saludable
y cocina consciente

Movimiento y deporte
en la naturaleza

Arte, creatividad y conexión interior...



ACTIVIDADES Y TALLERES

Incluyen

★ **Espacio para el evento**
(interior o exteriores naturales)

★ **Un taller o actividad a elegir o un aperitivo saludable con cafés, infusiones, bebida de autor y selección de snack salado y dulce.**

30 €
por persona
IVA incluido

Opciones adicionales

Taller extra
(consultar siguiente página)

desde
20 €
por persona
IVA incluido

Aperitivo saludable
adicional

desde
20 €
por persona
IVA incluido



SOLO ALQUILER DEL ESPACIO (80 m²)

A Fábrica da Luz

★ **Un espacio amplio, versátil y luminoso, ideal para encuentros conscientes, formaciones o eventos privados.**

10 €
por persona
hasta 2 horas

*Importe mínimo 90 € (hasta 2 horas)
Hora extra: 45 €
IVA no incluido

Si deseas organizar un encuentro privado, una celebración diferente o una experiencia de equipo en un entorno natural y cuidado, estaremos encantados de ayudarte a diseñarlo a medida.

+34 886 307 383
hola@aldeacalma.com





MENÚ *de Actividades y Talleres*

Mañanas Conscientes

Comenzar el día desde la calma cambia por completo la energía con la que lo vivimos. Mañanas Conscientes es un espacio para despertar sin prisas, conectar con la respiración y activar el cuerpo de forma suave y presente. A través de pequeños rituales, estiramientos conscientes y momentos de silencio, cultivamos atención plena y claridad mental para iniciar la jornada en equilibrio. Una invitación a empezar el día desde el centro.

Hatha Yoga

Una práctica clásica y equilibrada que combina posturas (asanas), respiración (pranayama) y relajación profunda. El Hatha Yoga trabaja la fuerza, la flexibilidad y la estabilidad, respetando el ritmo de cada persona. Es una disciplina accesible y profunda a la vez, ideal tanto para principiantes como para quienes ya tienen experiencia. Una experiencia para armonizar cuerpo y mente, mejorar la postura y liberar tensiones acumuladas.

Espacio Terapéutico

Un lugar seguro de escucha y acompañamiento donde poder expresar, comprender y ordenar lo que estás viviendo. El Espacio Terapéutico ofrece un momento de pausa para profundizar en procesos personales, emocionales o vitales, desde el respeto y la confidencialidad. A través del diálogo y distintas herramientas de apoyo, se facilita claridad, autoconocimiento y bienestar. Un tiempo para ti, para mirarte con honestidad y avanzar con mayor conciencia.





MENÚ *de Actividades y Talleres*

Alimentación Sanívora Consciente

Una propuesta que une nutrición, salud y coherencia con el entorno.

La Alimentación Sanívora Consciente se basa en ingredientes reales, de temporada y de proximidad, preparados de forma respetuosa para preservar sus propiedades y energía vital. No es solo lo que comemos, sino cómo lo hacemos: con presencia, gratitud y conexión con el origen de los alimentos.

Una experiencia que nutre el cuerpo, equilibra la mente y respeta la naturaleza.

Movimiento Consciente

A través de secuencias guiadas y momentos de escucha interna, exploramos el movimiento sin exigencia, priorizando la presencia y la conexión mente-cuerpo. No se trata de hacerlo “perfecto”, sino de sentir, habitar y disfrutar cada gesto.

Ideal para todos los niveles, esta experiencia ayuda a mejorar la flexibilidad, reducir el estrés y aumentar la energía vital, en un entorno tranquilo que favorece la calma y la atención plena.

Un espacio para reconectar contigo, soltar lo que pesa y volver a tu centro.

Arte Terapia

Un espacio íntimo y creativo donde el arte se convierte en herramienta de expresión, autoconocimiento y bienestar emocional. En esta experiencia no importa saber dibujar ni tener conocimientos previos. A través de diferentes materiales y propuestas guiadas — pintura, collage, escritura intuitiva o trabajo con texturas— exploramos emociones, desbloqueamos tensiones y damos forma a lo que a veces no sabemos expresar con palabras.





MENÚ *de Actividades y Talleres*

Ritual de Aromas

Una experiencia sensorial diseñada para conectar cuerpo, mente y emociones a través del poder terapéutico de los aromas naturales. En este ritual, los participantes explorarán distintas esencias cuidadosamente seleccionadas para inducir relajación, equilibrio y bienestar integral.

A través de técnicas suaves de inhalación consciente, conexión sensorial y pequeños momentos de introspección guiada, cada aroma se convierte en una herramienta para liberar tensiones, armonizar el estado de ánimo y despertar los sentidos.

Pranayama Equilibrando mi Sistema Nervioso

Una práctica consciente de respiración enfocada en regular y armonizar el sistema nervioso a través de técnicas tradicionales de pranayama. Durante esta experiencia, aprenderás a utilizar la respiración como herramienta para reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un estado de calma profunda.

Mediante ejercicios guiados, exploraremos ritmos respiratorios específicos que ayudan a equilibrar el sistema nervioso simpático y parasimpático, favoreciendo una sensación de estabilidad emocional y claridad mental. La sesión combina momentos de atención plena, pausas de integración y una conexión consciente con el cuerpo.

Brain Fitness / Gimnasia Cerebral - Equilibrando Hemisferios

Una experiencia activa y estimulante diseñada para potenciar el rendimiento mental a través de ejercicios de gimnasia cerebral que promueven la integración y el equilibrio entre ambos hemisferios del cerebro. Durante la sesión, los participantes realizarán movimientos coordinados, dinámicas de atención, ejercicios de lateralidad y retos cognitivos que fortalecen la concentración, la memoria, la agilidad mental y la creatividad.





MENÚ *de Actividades y Talleres*

Baños de Bosque

Una experiencia de conexión profunda con la naturaleza que invita a desacelerar, respirar conscientemente y abrir los sentidos al entorno natural. Inspirada en la práctica japonesa del Shinrin-Yoku, los Baños de Bosque no consisten en hacer ejercicio, sino en sumergirse de manera plena y consciente en la energía del bosque.

Durante la actividad, se realizan caminatas suaves, pausas de contemplación y dinámicas sensoriales guiadas que permiten reconectar con el presente, reducir el estrés y restaurar el equilibrio emocional.

Baño de Sonido

Una experiencia inmersiva donde el sonido y la vibración te envuelven para llevarte a un profundo estado de relajación y equilibrio.

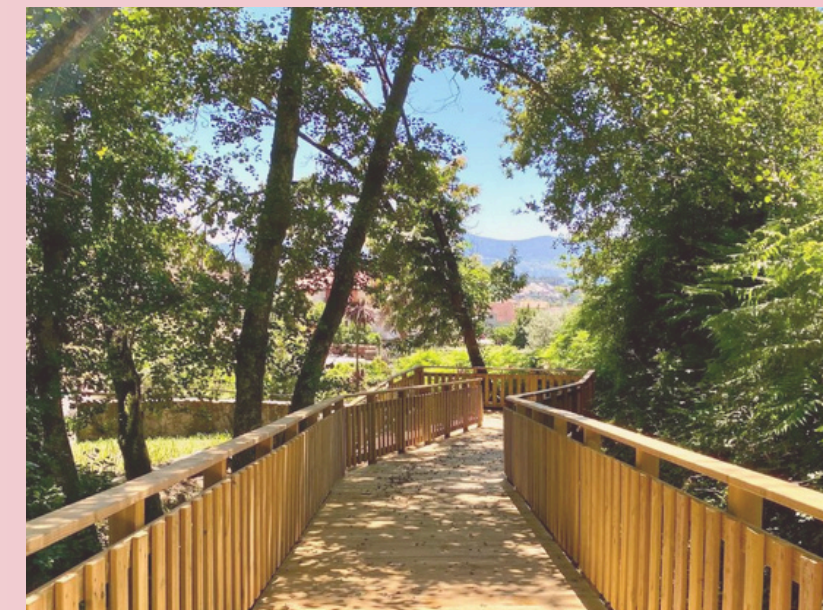
Durante la sesión, distintos instrumentos como cuencos, campanas, gong y otros sonidos armónicos crean una atmósfera envolvente que ayuda a calmar la mente, liberar tensiones y armonizar el cuerpo a nivel físico y emocional.

No hay que hacer nada, solo tumbarse, respirar y dejarse llevar. Las frecuencias actúan suavemente, favoreciendo el descanso profundo, la claridad mental y una sensación de bienestar integral.

Paseo Herbal y Visita Guiada al Eco Huerto

Durante el paseo herbal, aprenderemos a identificar plantas aromáticas y medicinales, conocer sus propiedades y usos tradicionales, y despertar la mirada hacia el entorno que nos rodea. Un momento para caminar sin prisa, oler, tocar y escuchar.

La experiencia continúa en nuestro eco huerto, donde compartimos cómo cultivamos de manera sostenible, respetando los ciclos naturales y fomentando la biodiversidad.



OBRADOR SANÍVOROS

Explora el lado Bueno de la Vida...

Estaremos encantados de adaptar esta propuesta a vuestras necesidades específicas y crear juntos una experiencia verdaderamente significativa y memorable.

Para cualquier duda o consulta, no tienes más que decírnoslo, estaremos encantados de atenderte y ayudaros a dar forma a esta bonita idea.

*Con los mejores deseos,
Equipo Aldea Calma*



aldeacalma.com
+34 886 307 383

hola@aldeacalma.com

Plaza de Manuel Cortés, 5 36966 Bordóns Sanxenxo