
Galicia Stretching & Surf
RETREAT
8 - 12 Septiembre

Recap:

4 Noches y 5 días

8 - 12 de Septiembre de 2027

Galicia (Razo)

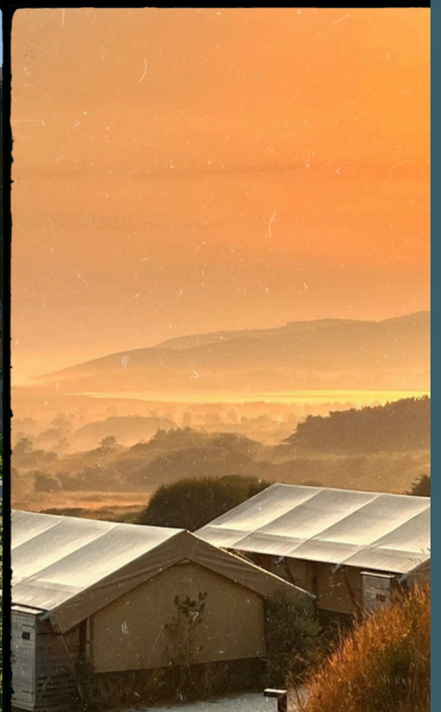
20 - Pax

895€









Alojamiento

Espazo Nature es un espacio único en plena naturaleza, ubicado a solo unos minutos caminando de la playa de Razo, una de las zonas más salvajes y especiales de la costa gallega.

Este alojamiento tipo glamping combina la comodidad con la conexión auténtica con el entorno. Rodeado de vegetación y con vistas abiertas al océano, es el lugar perfecto para desconectar del ritmo diario y reconectar contigo misma.

Las tiendas están diseñadas para ofrecer una experiencia acogedora y cuidada, manteniendo siempre el respeto por la naturaleza y el entorno. Aquí, el silencio, el sonido del mar y la calma se convierten en parte esencial de la experiencia.

Un espacio pensado para bajar revoluciones, respirar profundo y dejarte llevar por la energía del mar.







Clase de pilates (stretchfitt)

Stretchfitt es una fusión equilibrada entre ejercicios de pilates y técnicas de estiramiento, diseñada para trabajar el cuerpo de forma consciente, fluida y respetuosa.
A través de movimientos controlados y estiramientos profundos, estas sesiones te ayudarán a fortalecer el core, mejorar la postura y ganar movilidad, mientras liberas tensiones acumuladas en el cuerpo.

No se trata de exigir, sino de sentir.
De reconectar con tu cuerpo desde un lugar más amable,
más presente.

Cada clase combina activación y relajación, creando ese punto perfecto entre fuerza y flexibilidad que te hará salir con una sensación de ligereza, bienestar y equilibrio.

Una práctica pensada para cuidarte,
escucharte y volver a habitar tu cuerpo con calma.



Sesiones de Flow Stretching

Vivir el momento, escuchar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las sesiones de Flow Stretching estan dirigidas y adaptadas a todos los niveles.

Aprenderemos mediante la conexión con la naturaleza a mostrar a nuestro cuerpo una nueva manera de trabajarlo y de sentirnos mucho mejor.

Quizá alguno de los días podamos acudir a la playa si hace buen tiempo y aprovechar este increíble spot para hacer un Sunset Stretching, una sesión que sin duda, será mágica e inolvidable.

Combinaremos nuestra practica con el sonido del mar.

En general, estas clases consisten en una experiencia especial de introspección y de cuidado personal, y una manera de ofreceros la posibilidad de llevaros a casa el bagage necesario para poder incluir algunos de estos estiramientos en vuestra rutina diaria.

Clase de Barre

Una clase elegante y consciente que fusiona el barre —inspirado en el ballet, pero enfocado en tonificar y fortalecer el cuerpo de forma suave y controlada— con una parte final de stretching profundo.

A través de movimientos precisos, trabajamos fuerza, postura y equilibrio, para después soltar, alargar y reconectar con el cuerpo desde la calma.

Perfecta para sentirte fuerte, ligera y en armonía.





Sesion de arte y creatividad

Vivir el momento, escuchar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las sesiones de Flow Stretching estan dirigidas y adaptadas a todos los niveles.

Aprenderemos mediante la conexión con la naturaleza a mostrar a nuestro cuerpo una nueva manera de trabajarlo y de sentirnos mucho mejor.

Quizá alguno de los días podamos acudir a la playa si hace buen tiempo y aprovechar este increíble spot para hacer un Sunset Stretching, una sesión que sin duda, será mágica e inolvidable.

Combinaremos nuestra practica con el sonido del mar.

En general, estas clases consisten en una experiencia especial de introspección y de cuidado personal, y una manera de ofreceros la posibilidad de llevaros a casa el bagage necesario para poder incluir algunos de estos estiramientos en vuestra rutina diaria.

Clase de surf (opcionales)

- Tendremos 2 clases de surf dirigidas, para disfrutar del deporte, del agua cristalina y el buen tiempo.
- Todo el material de las clases está incluido, tanto tablas como neoprenos, así como los desplazamientos a los diferentes spots.
- Si no quieres hacer surf, no hay ningún problema, se te descontará el precio de las 2 clases y listo (50€)



Pensión completa y transfer

Durante toda la estancia disfrutarás de pensión completa en el restaurante de Espazo Nature, con una propuesta de comida saludable, equilibrada y pensada para acompañar la experiencia del retreat, cuidando tu energía y bienestar en todo momento.

El retreat incluye también transfer de ida y vuelta al aeropuerto, coordinado según los horarios de llegada y salida de las participantes para facilitar la organización en grupos.

Para que el servicio pueda realizarse correctamente, se establecerán unas franjas horarias comunes. En caso de que alguna participante llegue o salga fuera de estos horarios establecidos, el traslado deberá gestionarse y abonarse de forma individual.


Stretching
Surf
Stretchfitt (Pilates)
Pensión completa
Taller de arte
Sunsets
Y alguna sorpresa más...

Incluye:

- 2 Clases de surf dirigidas y todos los materiales (opcionales y en caso de que no te apetezca, tienes un descuento de 50€)
- 3 Sesiones de Stretching
- 1 sesión de Pilates
- 1 sesión de Barre
- Alojamiento 4 noches y 5 días
- Visita a Razo
- Un grupo de 20 personas con una energía increíble con las que compartir experiencia.
- Piscina privada
- Pensión completa
- Transfer del aeropuerto al hotel
- Welcome drink
- Taller de arte sorpresa
- Detalles de Bienvenida

Excluye:

1

TRANSPORTE:

Lo mejor para llegar hasta aquí es coger el vuelo hasta el aeropuerto de La Coruña (coordinaremos horarios de llegada).

2

EXCURSIONES COMO MONTAR A CABALLO, KAYAK O PADDLE SURF

Estas se podrán realizar pero serán pagadas a parte, así como los gastos que implique el desplazamiento para llegar al lugar.

Precio: 895€

Como reservar tu plaza:

- 1º: Me envías un Whatsapp aquíí: 653440570
- 2º: Realizas un primer pago de 650€ transferencia a este número de cuenta con tu nombre y apellidos en el concepto, y GALICIA RETREAT y me envías el justificante de pago: ES28 0182 0513 8702 0160 9777
- 3º: Compramos los vuelos .
- 4º: Realizas el último pago de 245€ en efectivo al llegar.

Si tienes alguna duda, puedes ponerte en contacto conmigo o bien por instagram o bien por email: ortegaprz@gmail.com




¿Te unes?
Bienveinida/o a la familia,
En todo momento vas a estar acompañado y te aseguro,que va a ser luna de las mejores experiencias de tu vida.