



RETIRO DE VERANO 2025

del 16 al 20 de Julio

Organiza: Balneario LA DAMA VERDE Almeida (Zamora)

*Con la guía de **Borja G. Cano, Mariano Alameda, Rafa Millán y Mardía Herrero.***

El programa incluye juegos y dinámicas de grupo, ejercicios de atención, conciencia, autoconocimiento y disfrute. Sesiones meditativas, enseñanzas, prácticas, clases de yoga de alta calidad adaptadas para cualquier nivel, todo ello a la búsqueda de conocernos, reír, sorprendernos, jugar, divertirnos y desarrollar nuestras capacidades.

También charlas y actividades variadas con el objetivo de conocernos, experimentar, hacer amigos, relacionarnos y, sobre todo, pasarlo bien.

ACTIVIDADES Y HORARIOS

El comienzo de la actividad está previsto para las 18.00 del 16 de Julio. El final del retiro será el 20 de julio tras la comida.

NOTA: La entrada al Balneario, para que tengáis tiempo de acomodaros, se puede realizar a partir de las 12.00h. El día de la llegada si venís antes de las 18:00h, la comida no está incluida. Si queréis llegar antes de la hora de la comida, daros un bañito o comer allí, es necesario que aviséis al Balneario de manera individual

Dependiendo de la dinámica del grupo podemos ir modificando los horarios, poner o quitar alguna actividad más para que todo fluya de manera suave y propicia, pero el horario tipo sería:

Por **dinámicas**, entendemos por ello ejercicios, charlas, juegos o prácticas que tienen que ver con la atención, la relación, el autoconocimiento y similares, que se van desarrollando en el orden en el que el estilo del grupo y sus necesidades y apetencias vayan surgiendo.

ALOJAMIENTO Y PRECIOS

Opciones de Alojamiento:

Si te apuntas con alguien más y quieres compartir habitación doble o triple con esa persona, háznoslo saber y **os reservaremos habitación juntos.**

Si tu opción es habitación doble o triple pero no tienes preferencia de con quién compartir, la organización repartirá las habitaciones según lo solicitado.

PRECIOS:

(5 DÍAS / 4 NOCHES DE ALOJAMIENTO EN PENSIÓN COMPLETA
Y TODAS LAS ACTIVIDADES DEL RETIRO)

EN HABITACIÓN DOBLE ESTÁNDAR: 490€ / persona

EN HABITACIÓN TRIPLE / CUÁDRUPLE: 450€ / persona

EN HABITACIÓN DOBLE USO INDIVIDUAL: 590€ / persona

SUPLEMENTO CON MASCOTA: 12€/noche

(NOTA: si no puedes asistir todos los días del retiro, pero quieres participar parcialmente contacta y te informaremos de la variación de precios)

BALNEARIO

Las aguas del balneario fueron declaradas Mineromedicinales y de Utilidad Pública en el año 1896 por su comprobada acción sanadora en múltiples dolencias, poseen unas propiedades físico-químicas que las hacen únicas, ascendiendo de la tierra a una temperatura de 17º C, siendo aptas para su consumo.

Circuito de Aguas: Este año el **circuito de aguas no está incluido** en el precio, porque otros años la gente lo abonaba y no todos los días lo disfrutaba porque prefería otro ocio o ir a la piscina abierta. Por ello hemos decidido dejarlo a criterio del participante, si quiere disfrutar cada día del circuito de aguas del balneario o no.

Piscina termal en grupo: 30 minutos al día por persona. **15 euros/sesión.**

Reservar una vez estemos en el balneario según los horarios ideales para cada persona.

***Qué llevar:** Gorro de piscina. Chanclas. Traje de baño. Toalla para la piscina exterior. Se puede alquilar el albornoz por 5€. Ropa y calzado cómodos. Esterilla y zafú personal si dispones de él. Si no la organización te facilitará el tuyo.*

También disponemos de una amplia gama de tratamientos (masajes, faciales, peloides, etc) que se pueden contratar directamente en el hotel y se aplicará un 10% de descuento si se contratan antes del día de llegada.

ALIMENTACIÓN

También nos comentáis por favor vuestra **preferencia sobre alimentación**, si preferís menú vegetariano o no para que en la cocina hagan una estimación con respecto al menú. En todo caso, cada día se podrá elegir entre las opciones ofrecidas.

Contamos con huerto propio ecológico y usamos productos de Km0. La Raza de Ternera Sayaguesa está considerada como la vaca más primitiva de Europa.

RESERVAS

La disponibilidad de plazas está limitada a las 33 habitaciones disponibles que se irán adjudicado por orden de reserva con solo 10 habitaciones dobles de uso individual.

Para reservar la plaza en el Retiro hay que ponerse en contacto con el Balneario de Almeida.

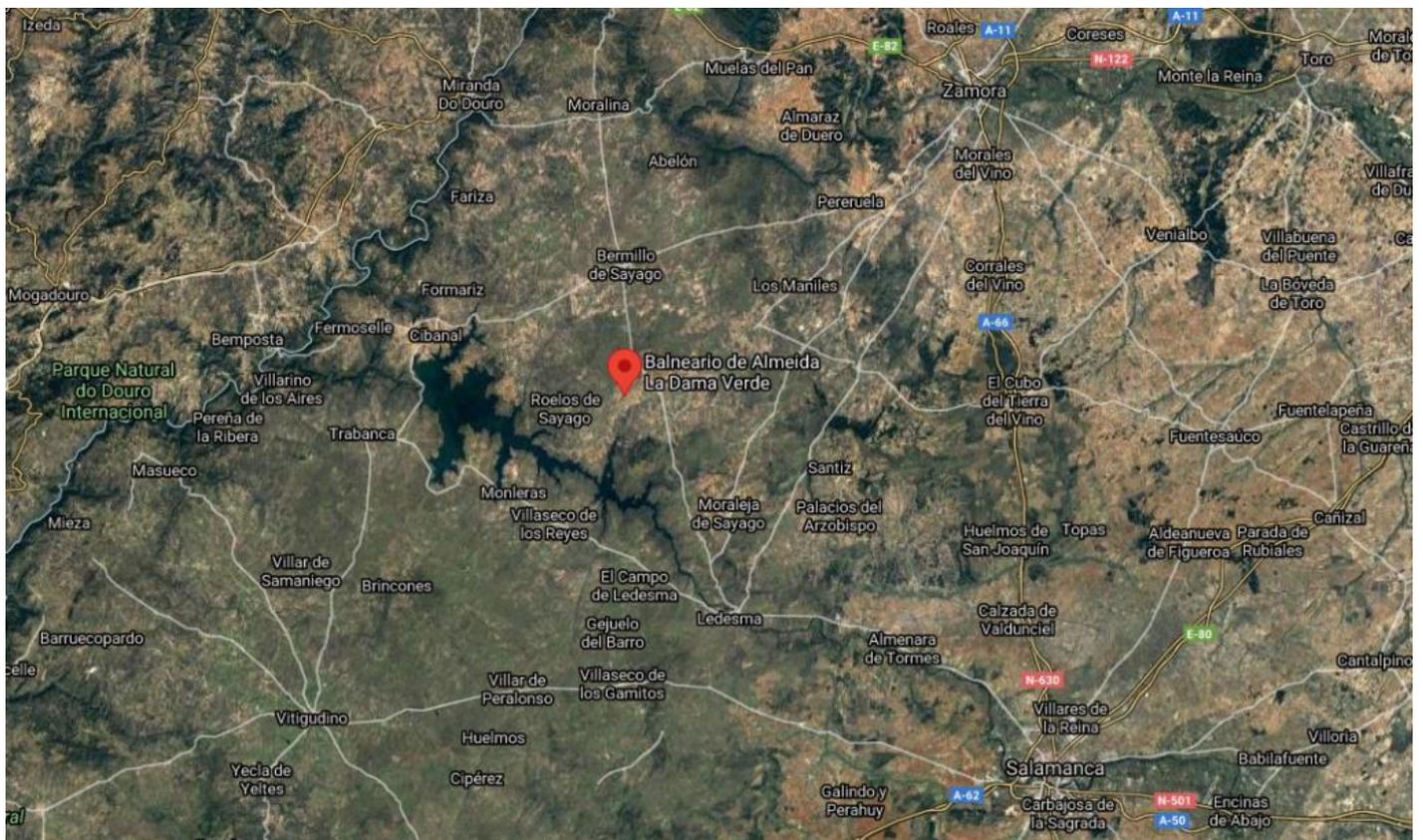
Para la reserva en firme de la plaza hay que hacer anticipo de 100€ a este número de cuenta indicando en el concepto nombre y retiro verano y además nos tienen que enviar el justificante del pago al mail que indicamos al final del documento:

Banco Sabadell: ES84 0081 7130 3700 0278 7286

UBICACIÓN Y TRANSPORTE

En principio el transporte por parte de los asistentes hasta el lugar de celebración se realiza de modo particular, aunque hay buena comunicación con Madrid con la línea de AVE en 1h. Y 30 min para llegar desde Zamora a Almeida, bien en bus línea Tamame o en servicio de recogida del Balneario.

Para facilitar a las personas que no dispongan de coche propio el compartir el viaje hasta el balneario os proponemos que nos hagáis llegar vuestra disposición si estáis interesados en compartir vuestro coche y os pondremos en contacto con los que nos lo comenten.



Balneario de Almeida La Dama Verde

Ctra. de Carbellino s/n, 49210 Almeida de Sayago – Zamora

Teléfonos de contacto: 980 612 130 // 659 08 58 62

Mail: info@balnariodealmeida.com

Ubicación: Su acceso es por la carretera comarcal ZA-320 Almeida – Carbellino, a través de un camino que parte a 2,6 km de la localidad de Almeida.

Ruta en coche desde Madrid recomendada es por autovía por Ávila y en Salamanca carretera de Vitigudino y desvío a Ledesma y Almeida (275Km, 3h).

TRANSPORTE PÚBLICO

- Desde Zamora.

- ***Autobus a Almeida, diario a las 13h y a las 18:15h. Empresa Tamame, dársena 10/12 de la estación de autobuses.***