

# MoAn Wellness Turismo

*experiencias de bienestar*

*"CASA DE LAS ESPECIAS HOTEL BOUTIQUE"*

amplía la tendencia  
*"ESCAPADAS WELLNESS"*



Sanlúcar de Barrameda

**"Turismo de bienestar, la nueva manera de viajar"**

**Experiencia: Mindfulness Esencial MoAn**  
**3 días - 2 noches**



**Reserva: + 34 603 83 40 49**  
**cadelases@gmail.com**  
**www.casaespeccias.de**

[www.moanwellnessturismo.com](http://www.moanwellnessturismo.com)  
[info@moanwellnessturismo.com](mailto:info@moanwellnessturismo.com)

## Filosofía MoAn:

Filosofía MOAN, expandir el bienestar, las experiencias y el turismo consciente. Sentimos que, la experiencia de los clientes deben ser satisfechas y estar a la vanguardia, no solo proporcionando un cambio de escena y ambiente, sino que también, impacten de una forma positiva y correcta en el desarrollo personal del cliente, integrando la experiencia como una transformación profunda hacia el bienestar y el equilibrio entre mente, cuerpo y alma.

## En qué consiste la experiencia:

**"CASA DE LAS ESPECIAS HOTEL BOUTIQUE"** amplía la tendencia WELLNESS RETREATS con programas exclusivos orientados al desarrollo personal integral.

**EXPERIENCIA MINDFULNESS ESENCIAL MOAN WELLNESS:** Ofrece protocolo y entrenamiento de mindfulness completo, para experimentar la esencia del ser, el estado de bienestar real y la expansión de la conciencia en el aquí y ahora. Combina sesiones formativas con prácticas vivenciales, integrarás todos los soportes de la atención plena. Obtendrás el conocimiento para aplicarlo a tu vida cotidiana y sentir la quietud de la vida. Muchísimos estudios científicos avalan que, una práctica continua de la atención plena, tiene numerosos beneficios para el bienestar FEME (cuerpo físico, emocional, mental y espiritual)

Los programas están diseñados al detalle por el equipo **MOAN WELLNESS TURISMO** presentando un abanico de posibilidades para el bienestar físico, emocional y mental. Un equipo cualificado y capacitado para ofrecer una experiencia única y exclusiva.

Las experiencias 3 días Esencial MoAn, aportan una vivencia integral e iniciática del contenido práctico y teórico del programa elegido.

El programa Mindfulness Esencial Moan de 3 días, ofrece la oportunidad de desconectar de la vida cotidiana y rutinaria para recuperar una vida plena, serena y feliz.

Es una experiencia única y transformadora a todos los niveles para gozar el momento presente, una experiencia inspirada en ofrecer una desintoxicación a nivel mental, emocional, corporal y social e integrar, entender y experimentar el estado de atención plena de una forma progresiva, relajada y consciente.

### En qué consiste la experiencia:

Esta experiencia ofrece la iniciación para aprender a meditar, gestionar el estrés, regular y equilibrar las emociones, desintoxicar la mente de la fatiga mental, reconocer los patrones mentales de bloqueo, fomentar la concentración, la memoria, la organización, favorecer la comunicación intrapersonal y las relaciones interpersonales, crear hábitos saludables y expandir la conciencia a niveles superiores.

La ciencia, demuestra que, los beneficios que aporta el Mindfulness son innumerables para la salud.

“La atención plena, es un estado de claridad mental, un estado de presencia original con uno mismo y el entorno”

Realizar el programa Mindfulness Esencial Moan hace desplegar los talentos y recursos internos para gestionar de manera positiva los cambios que la vida produce, incrementa las habilidades para manejar los conflictos, las situaciones de presión y el estrés.

Descubre esta práctica milenaria adaptada a la vida moderna de hoy, una experiencia que aporta paz para vivir una vida serena y restableciendo los niveles óptimos del Sistema FEME.

**“El autoconocimiento es la mayor aventura del ser humano y, empieza, aquí y ahora”**

Este programa incluye certificado de asistencia y aprovechamiento expedido por MoAn Wellness Turismo.

**Nos sumamos a la tendencia LIFESTYLE , PROGRAMAS QUE TRANSFORMAN**

The logo for MoAn wellness is centered at the bottom of the page. It features the word "MoAn" in a bold, blue, sans-serif font, with "wellness" written below it in a smaller, blue, cursive font. The text is enclosed within a circular graphic composed of several overlapping, hand-drawn style blue brushstrokes.

MoAn  
wellness

[www.moanwellnessturismo.com](http://www.moanwellnessturismo.com)

[info@moanwellnesturismo.com](mailto:info@moanwellnesturismo.com)

## Para qué realizar Mindfulness MoAn Esencial

Un protocolo completo intensivo de Mindfulness para que puedas integrar la práctica en tu vida diaria y aliviar y prevenir los síntomas de agotamiento y fatiga emocional y mental.

Se ha demostrado que las prácticas continuas de las técnicas, ejercicios y meditaciones mindfulness aportan un estado de presencia al momento presente, evitando la rumiación y vaivén mental entre el pasado y el futuro.

El Mindfulness aporta un enfoque holístico, aconfesional y científico, es una experiencial integral en la que tomamos plena conciencia de:

- el estado corporal,
- la respiración,
- las sensaciones,
- las emociones,
- los pensamientos,
- el entorno y espacio.

## Beneficios de las prácticas de BIO-NEURO-MEDITACION - Sistémica:

La utilización de técnicas integrales, científicas y evolutivas, hacen potenciar las fortalezas, habilidades y estados saludables para el cuerpo, la mente y el entorno.

## Beneficios de realizar un Mindfulness MoAn Esencial:

Armoniza:

- Sistema Nervioso
- Funciones Fisiológicas y Psicológicas
- Dolores crónicos
- Trastornos del sueño

Refuerza el Sistema Inmune

- Previene y disminuye el estrés
- Ayuda a superar la depresión
- Ayuda a asumir enfermedades
- Estimula la energía vital
- Fortalece la autoestima
- Cultiva la afectividad y las relaciones humanas
- Desarrolla habilidades para vivir
- Provoca una alta motivación para el cambio
- Invita a la construcción de estilos de vida saludables
- Despierta y estimula potenciales de Ser Humano
- Descubre estados de serenidad y felicidad
- Favorece la concentración y la memoria

*La mayor aventura es conocerse  
¿te apuntas?*

## Incluido:

- **Recomendaciones** en alimentación y nutrición consciente y saludable.
- **Presentación y bienvenida** por parte del equipo, para dar las pautas generales y presentar la programación de las actividades y horarios del programa.
- **4 Meditación guiadas**, enfocadas a los soportes de la atención plena y el desarrollo personal.
- **5 Sesión formativas:** Conociendo "la respiración y el cuerpo" "las sensaciones" "las emociones" "los pensamientos" "el entorno y el espacio"
- **4 Técnicas Integrativas** para expandir la conciencia compasiva con uno mismo y con los demás a nivel FEME (cuerpo físico - emocional - mental - espiritual).
- **1 Paseo Mindful guiado** o Movimientos Mindful actividad que desarrolla la conciencia corporal, amplifica los sentidos, disminuye el estrés y beneficia el sistema inmune - FEME
- **1 Meditación** seguimiento corporal
- Programa: PDF

## No incluido habitación - Reserva Directa: + 34 603 83 40 49

- Habitación Individual - 2 noches - Programas Octubre y Noviembre **110 €**
- Habitación Doble - 2 noches - Programas Octubre y Noviembre **130 €**
- Habitación Individual - 2 noches - Programas Junio y Septiembre **130 €**
- Habitación Doble - 2 noches - Programas Junio y Septiembre - **150 €**

## Qué llevar:

- Ropa cómoda y todo lo que necesites para tu comodidad.
- Esterilla, mantita, zafu o cojín.
- Cuaderno y bolígrafo

## Qué debes saber antes de reservar:

- Si no has meditado es un buen momento para iniciarte.
- No recomendado para personas que padezcan patologías mentales.
- Nivel de la práctica baja.
- Si el estado físico y mental lo permite no hay límite de edad.
- Para que la actividad se realice, se requiere un mínimo de participantes.
- Para cualquier duda o consulta póngase en contacto con el equipo MoAn.

## Horarios:

### PRIMER DÍA:

- 16:30 h. Bienvenida y presentación del programa Mindfulness Esencial
- 17:00 h. Libre
- 18:00 a 20:00 H. Mindfulness
- 20:00 h. Final de la jornada.

### SEGUNDO DÍA:

- 9:00 a 11:30 h. Mindfulness Esencial MoAn.
- 11:30 h. Libre
- 12:30 a 13:30 h. Mindfulness Esencial MoAn
- 13:00 h. Libre
- 16:00 a 18:00 h. Mindfulness Esencial MoAn
- 18:30 h. Libre
- 18:30 a 20:00 h. Mindfulness Esencial MoAn
- 20:00 h. Final de la jornada.

### TERCER DÍA:

- 9:00 a 12:00 h. Mindfulness Esencial MoAn
- 12:00 h. Finalización de la experiencia.

La tendencia LIFESTYLE, es futuro, es presente

# MINDFULNESS Esencial MoAn

**MARCA MOAN**  
wellness turismo  
experiencias únicas

Es creada, con el propósito de ofrecer  
Programas Exclusivos, para un Desarrollo  
Personal de calidad y pionera en España, con  
una mirada global e Integral.



SPOT \_ MOAN WELLNESS TURISMO \_ EXPERIENCIAS

Horario de Atención al cliente MoAn Wellness Turismo:

Lunes a Viernes 9:00 a 18:00

Sábados y Domingos 10:00 a 13:00

**Precio Experiencia MINDFULNESS Esencial MoAn:**

**495 €**

## Cláusula legal MOAN WELLNESS TURISMO

Este programa ha sido creado y diseñado en exclusividad, por el equipo de MOAN WELLNESS TURISMO, quien se reserva los derechos de autoría.

Quedando expresamente prohibida, su divulgación, copia o plagio, del programa MOAN WELLNESS TURISMO, en cualquier medio, ya sea digital o presencial.

En el supuesto, en el que no se respeten dichos derechos de autoría y pertenencia, del programa exclusivo de MOAN WELLNESS TURISMO, se podrán adoptar las medidas pertinentes y oportunas marcadas por la legislación vigente, salvaguarde los derechos de propiedad, de todo contenido, de MOAN WELLNESS TURISMO.

El equipo:

MOAN WELLNESS TURISMO

**A saber que, bajo petición de 4 personas mínimo se realiza cualquier programa wellness**

**A la vanguardia del turismo exclusivo wellness**

[www.moanwellnessturismo.com](http://www.moanwellnessturismo.com)

[info@moanwellnessturismo.com](mailto:info@moanwellnessturismo.com)