

# Muelles

## RETIRO

UNEOONAK

*Salud, Deporte, y Bienestar*

# Fit

## ¡TE INVITAMOS AL RETIRO DE VERANO DE MUELLES!

Este exclusivo curso se centra en fortalecer el cuerpo a través de técnicas y ejercicios innovadores utilizando un cinturón y muelles. Sumérgete en sesiones especializadas desde el viernes por la tarde, donde la resistencia controlada de los muelles desafiará y optimizará tu fuerza y flexibilidad. Bajo el enfoque FIT, FLOW y FUN, experimentarás momentos de risas y conexión profunda con tu cuerpo. El sábado, explora prácticas creativas y dinámicas, y el domingo, celebra tus logros con herramientas prácticas para integrar estos aprendizajes en tu vida diaria. ¡Únete a nosotros para un retiro único, experimenta una transformación integral en UneOnak!

La Villa



FECHAS

11/07/24 - 14/07/24

# PLAZAS

15

LUGAR

San Sebastián

PROFESORA

Helena Guevara

## UNA VILLA DE ENSUEÑO

La sede de UneOnak, un centro de bienestar en Donostia-San Sebastián, es el lugar ideal para este retiro de muelles. Con 2000 metros cuadrados de áreas al aire libre, una piscina negra y unas instalaciones de 400 m<sup>2</sup>, UneOnak se presenta como el escenario perfecto para desconectar del bullicio diario. Rodeado por un entorno natural y hermoso, es el sitio perfecto para revitalizar tu energía y aprender nuestra metodología FIT-FLOW-FUN con muelles, técnicas y forma de cuidar el cuerpo.

# El espacio

## TODO PARA DESCONECTAR

A tan solo 3 km del centro de la ciudad, las playas y un bosque de 65 hectáreas al que se puede acceder a pie en menos de 3 minutos, UneOnak es el escenario ideal para nuestro retiro.

Contaremos con una sala acristalada con vistas a la piscina y las montañas y una terrazas al aire libre adaptadas para nuestras clases con muelles donde profundizaremos en ejercicios utilizando la filosofía FIT-FLOW-FUN.

La zona de alojamiento es de diseño minimalista y puede alojar a 15 personas. Dispone de cómodas camas individuales y literas, todas las zonas de descanso están diseñadas con avanzados sistemas de ventilación e insonorización para una estancia tranquila y agradable.

Además, las zonas comunes de aseo son amplias y totalmente equipadas, y los menús están diseñados para que disfrutes de una dieta equilibrada y deliciosa.

## Aprende Muelles



## INFORMACIÓN DE CONTACTO

### EMAIL

[uneonak@uneonak.com](mailto:uneonak@uneonak.com)

### TELEFONO UNEONAK

+34 629 89 31 00

UneOnak es un lugar excepcional con anfitrionas excepcionales, y ofrece un entorno maravilloso para divertirse y disfrutar en un intensivo de cinturón y muelles.

## ¿QUÉ HAREMOS?

¡Haremos un intensivo de muelles y aprenderemos a utilizar este complemento para fortalecer tu cuerpo con técnicas que utilizamos en nuestras clases UneOnak! Tres días y dos noches para aprender en este retiro donde te encontraras con otras personas con los mismos intereses y ganas de aprender y formarse

# Bienvenida

## VIERNES TARDE 14 DE JUNIO

¡Te recibiremos a partir de las 16h! La primera tarde es para explorar los alrededores de la Villa: pasear por el bosque de Oriamendi, disfrutar de la piscina y el jardín. Antes de la cena, participarás en una Clase de Muelles de Pilates diseñada para introducir el aparato, abordar ejercicios básicos y dar inicio a la fase FIT, donde nos enfocaremos en ejercicios de fuerza para fortalecer los músculos.

---

## MAÑANAS DEL 15 AL 16 DE JUNIO

Antes del desayuno, si lo deseas, puedes nadar en la piscina o dar un paseo por la naturaleza que rodea la casa. Después de un desayuno nutritivo, de 10:00 a 13:00 h, nos reuniremos en la sala para experimentar la metodología Fit - Flow - Fun en nuestras Clases UneOnak. Entre las clases, podrás reflexionar sobre tus sensaciones internas, disfrutar de un tentempié y compartir tus descubrimientos. Al mediodía, te espera una comida vegetariana cuidadosamente preparada para nutrir tu cuerpo. Estas mañanas están diseñadas para equilibrar la actividad física, la reflexión y la alimentación consciente.

## TARDE DEL 15 MAYO

Las primeras horas de la tarde son ideales para descansar y explorar la naturaleza. Al atardecer, nos reuniremos nuevamente en la sala para dos clases de Muelles adentrándonos más en la sección de Fun y cada alumno tendrá la posibilidad de hacer un roleplay de una clase integrando el cinturón y muelles a través de movimientos y ejercicios diseñados por ellos, de 17.30h a 20h

---

# Despedida

## DOMINGO TARDE 16 DE MAYO

Nuestro encuentro concluirá después del almuerzo, alrededor de las 16h, para que tengas tiempo suficiente para regresar a tu hogar. Si lo deseas, antes de partir, podrás disfrutar de un último paseo por la naturaleza o explorar la hermosa ciudad de Donostia.

Esperamos que te unas a nosotros en este retiro potente y divertido el entorno único de UneOnak. ¡Tu bienestar te lo agradecerá!

PRECIO

Proximamente

# Condiciones

–Retiro Uneonak

## RESERVA Y PAGO

La reserva se considera confirmada una vez se realice el pago completo.

Aceptamos pagos a través de los métodos transferencia bancaria, bizum, efectivo y tarjeta.

KUTXAno: ES0620955600881063448731

## CANCELACIÓN Y REEMBOLSO

En caso de cancelación con al menos 30 días de anticipación, se reembolsará el 50% del pago.

Si cancelas entre 30 y 15 días antes del retiro, se reembolsará el 15% del pago.

No habrá reembolso en caso de cancelación dentro de los 15 días previos al retiro.

## COMIDAS

Ofrecemos comidas vegetarianas y cuidadosamente preparadas durante el retiro.

Si tienes restricciones dietéticas o alergias alimentarias, infórmanos con anticipación para acomodar tus necesidades.



# Estamos para ti

Si tienes alguna pregunta o necesitas aclaraciones adicionales, no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Esperamos que esta experiencia sea enriquecedora y transformadora para ti. ¡Nos vemos en el retiro de muelles en UneOnak!