

RETIRO DE BIENESTAR

DORMIR MEJOR

para *vivir mejor*

UNA EXPERIENCIA DEDICADA A LA
RECUPERACIÓN DEL SUEÑO
RESTAURADOR.



JUNIO 08-10
2024



SINDAMANNOY
ZAPATOCA, SANTANDER

¡CUPOS
LIMITADOS!





Estamos encantados de darte la bienvenida a una experiencia transformadora diseñada para **mejorar radicalmente tu relación con el sueño y, en consecuencia, con tu bienestar general.** Durante tres días y dos noches, nos embarcaremos juntos en un viaje hacia la recuperación del sueño reparador que tanto necesitamos para alcanzar nuestra **plenitud física, mental y emocional.**

El sueño es uno de los pilares fundamentales de la salud y el bienestar. Sin embargo, en nuestra vida cotidiana, a menudo lo subestimamos o sacrificamos en favor de otras responsabilidades y actividades. Esta tendencia tiene un impacto significativo en nuestra **calidad de vida**, afectando nuestra capacidad para concentrarnos, tomar decisiones acertadas, mantener un estado de ánimo equilibrado y, en última instancia, disfrutar plenamente de cada día.

En este retiro, exploraremos por qué es crucial priorizar el sueño y cómo podemos **cultivar hábitos que nos permitan dormir mejor.** Desde técnicas de relajación y meditación hasta consejos prácticos para crear un entorno propicio para el descanso, cada aspecto de nuestro programa está diseñado para brindarte las herramientas necesarias para transformar tu relación con el sueño.



LA EXPERIENCIA INCLUYE:

- ✓ Alimentación saludable
- ✓ Sesiones de relajación y meditación
- ✓ Sesiones de activación física y yoga
- ✓ Sesiones de conocimiento con expertos
- ✓ Terapias con ondas binaurales, termoterapia, automasaje, aromaterapia, casa de vapor, jacuzzi herbal
- ✓ Alojamiento 2 noches y seguro hotelero



ESTE PROGRAMA ES IDEAL PARA TI SI:

- ✧ Te sientes constantemente agotado/a y luchas por mantener tu nivel de energía durante el día.
- ✧ Experimentas dificultades para conciliar el sueño o tienes un sueño fragmentado que te deja insatisfecho/a al despertar.
- ✧ Buscas fortalecer tu bienestar emocional y mejorar tu capacidad para enfrentar los desafíos diarios con calma y claridad mental.

Guías de la Experiencia:

DRA. NHORA RUIZ

NEUROLOGÍA CLÍNICA-EPILEPTOLOGÍA

Soy médica especialista en Neurología Clínica y Epileptología, con entrenamiento avanzado en Somnología, graduada de la universidad El Bosque en los programas de la Fundación Santa Fé de Bogotá, Fellow en neuropatología de la Universidad de Johns Hopkins en EEUU. Desarrollé el primer programa de cirugía de Epilepsia de Santander y el laboratorio de sueño de la Fundación Cardiovascular de Colombia.



En los últimos años decidí dedicarme a la práctica privada y a lograr avanzar en el conocimiento de estrategias médicas que complementaran mi práctica como la medicina funcional. Como neurologa siempre he comprendido que cerebro y mente son una unidad funcional pero a la vez independiente aún no descifrada completamente por las neurociencias, por lo que he iniciado un camino de profundización en psicoanálisis, posiblemente el más largo en la historia de mi formación.

DR. PEDRO RODRÍGUEZ

MÉDICO FUNDADOR DE SALUDDAR

Médico Reumatólogo especialista en medicina funcional con más de 45 años de experiencia en el manejo holístico e integral de la salud. Cursó sus estudios en Moscú “Summa cum laude” en la Universidad de Druzhba Narodov de Rusia. Ha realizado estudios de homotoxicología, medicina natural, homeopatía, medicina funcional y PNL en Rusia, Alemania, Perú, Argentina y Colombia.



El Dr. Rodríguez es actualmente el director científico de la clínica de Medicina Integrativa SaludDar en Bucaramanga y es fundador de Sindamanoy, centro experiencial de vida sana en Zapatoca. Estudioso de la filosofía, la física cuántica y la psiconeuroinmunología que refleja en sus obras: “Chamanes Somos” “Decálogo de la Salud y la Felicidad”, “Sea Ud. su propio Médico” y “Misión Longevidad - Una propuesta atrevida para vivir a plenitud 120 años”.



LUGAR DE LA EXPERIENCIA

CLIMA: 14-22 °C
WWW.SINDAMANNOY.COM
KM 1 VÍA AL MIRADOR DE LOS GUANES
ZAPATOCA | SANTANDER | COLOMBIA



Sindamanoy
HOSTAL HOLÍSTICO

Sindamanoy es un lugar mágico diseñado especialmente para vivir el bienestar y la transformación en contacto con la naturaleza. La casa de vapor, la maloca, la piscina claro de luna, el jacuzzi herbal, la cabaña del silencio, la plaza de lodos, sus senderos y jardines, son espacios que invitan a la práctica viva de la conciencia y el bienestar mente-cuerpo.



ELIGE TU ALOJAMIENTO IDEAL

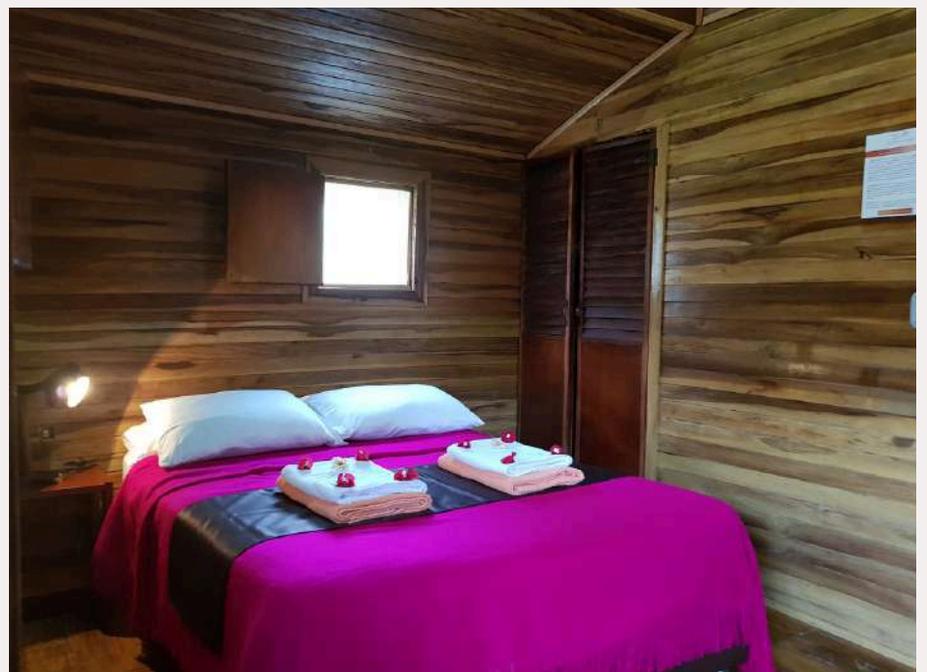


SUITE EL ORIGEN

Habitación moderna | Baño privado | Cama Extragrande | Muy amplia con vista



PARA QUIENES PREFEREN LA EXCLUSIVIDAD Y EL CONFORT.



CABAÑA ECOALDEA
Cabaña de madera | Baño privado | Cama doble | Acomodación doble o triple



PARA LOS AMANTES DE LA NATURALEZA



Sindamanoy
HOSTAL HOLÍSTICO

Itinerario

Sujeto a modificaciones según las condiciones climáticas

DÍA 1

10:00 am - 11:00 am	Llegada y Registro + Bebida revitalizante
11:00 am - 11:30 pm	Bienvenida y Presentación del Programa
11:30 pm - 1:00 pm	La biología del buen dormir
1:30 pm - 2:30 pm	Almuerzo
3:30 pm - 5:00 pm	Manejo del Sueño desde la Medicina Funcional: Déficits nutricionales y suplementación.
5:00 pm - 6:00 pm	Sesión de infrarrojos y ondas binaurales
6:30 pm - 7:30 pm	Cena ligera y digestiva
8:00 pm - 8:30 pm	Sesión de Meditación para Conciliar el Sueño + Aromática relajante

DÍA 2

7:30 am - 8:00 am	Sesión de movimiento: Despertar activo
8:00 am - 9:00 am	Desayuno Energético
9:00 am - 10:30 pm	Autoevaluación del Sueño: Identificación de Patrones Individuales y opciones de manejo desde la neurología
10:30 am - 11:00 am	Refrigerio
11:00 am - 1:00 pm	Casa de vapor con aromaterapia
1:30 pm - 2:30 pm	Almuerzo Nutritivo
3:30 pm - 5:00 pm	Sueño y Detox mental: Gestión del estrés y la carga emocional
5:00 pm - 6:00 pm	Sesión de Reflexología, Tapping y Automasaje
6:30 pm - 7:30 pm	Cena ligera y digestiva
8:00 pm - 8:30 pm	Fogata de intención: ensoñación y propósito

Itinerario

Sujeto a modificaciones según las condiciones climáticas

DÍA 3

7:30 am - 8:00 am	Sesión de movimiento: Despertar activo
8:00 am - 9:00 am	Desayuno Energético
9:00 am - 10:00 am	Herramientas prácticas para mejorar el Sueño: creación de una rutina personalizada para el buen dormir
10:30 am - 11:00 am	Refrigerio
11:00 am - 12:00 pm	Aquayoga y jacuzzi herbal
1:30 pm - 2:30 pm	Almuerzo y cierre del programa.
3:00 pm	Check-out



Tarifas

HABITACIÓN	TIPO DE ACOMODACIÓN	VALOR DEL RETIRO	TARIFA PACIENTES SALUDDAR 
SUITE EN EL ORIGEN	SUITE SENCILLA	\$ 1.910.000	\$ 1.719.000
	SUITE DOBLE	\$ 3.290.000	\$ 2.961.000
CABAÑA EN LA ECOALDEA	ECOALDEA SENCILLA	\$ 1.770.000	\$ 1.593.000
	ECOALDEA DOBLE	\$ 3.150.000	\$ 2.835.000

*Acomodación triple disponible

Para hacer efectiva la reserva se debe realizar el pago del anticipo por persona a la cuenta de SaludDar Somos Salud IPS.

VALOR ANTICIPO TARIFA PLENA

\$760.000

ANTICIPO PACIENTES SALUD DAR

\$610.000

DATOS BANCARIOS

SOMOS SALUD IPS SAS | NIT: 800117592-4
BANCOLOMBIA-AHORROS
CUENTA N° 60675289188

Reconecta con tu descanso,
recarga tu vida,
transforma tu bienestar.

RESERVAS:



+57 321 3476069

ORGANIZAN



SaludDar
Somos Salud IPS



Sindamanoy
HOSTAL HOLÍSTICO

www.saluddar.com

www.sindamanoy.com