

## Llega el terapéutico espacio Color & Sip en Montes de Galicia

**Colorear se ha convertido en una de las terapias más habituales en todo el mundo, si no se conocen los beneficios físicos y psicológicos del Painting Therapy, se pueden descubrir en las 6 claves que ofrece aquí #MontesdeGalicia; además #elmejorgallegodeMadrid (y el más trendy), invita a probar su nuevo servicio Color & Sip, el método más chic de relajación que arrasa en Nueva York y que consiste en pintar a la vez que te tomas una copa.**

Colorear es placentero: relaja, mejora la autoestima, las habilidades motoras y desarrolla el pensamiento abstracto. Por eso, se ha convertido en una de las terapias más habituales en todo el mundo, si no se conocen los beneficios físicos y psicológicos del Painting Therapy, se pueden descubrir en las 6 claves que ofrece aquí #MontesdeGalicia; además #elmejorgallegodeMadrid (y el más trendy), invita a probar su nuevo servicio Color & Sip, el método más chic de relajación que arrasa en Nueva York y que consiste en pintar a la vez que te tomas una copa. <http://losmontesdeg Galicia.es/>.

En la edad adulta necesitamos de los beneficios que otorga el colorear mucho más que cuando éramos niños. Aquí dejamos algunos de los más importantes:

Reduce la angustia y el estrés, ya que pintar distrae de los propios problemas y saca toda la angustia que se lleva dentro para convertirla en algo bello sobre el papel.

Aporta bienestar. Colorear implica la activación de ambos hemisferios del cerebro: necesitamos la precisión y la coordinación del izquierdo y también la creatividad del derecho. Esto da lugar a lo que se conoce como 'Estado de meditación activa', que favorece el bienestar emocional.

Aumenta la creatividad. El empleo de diferentes colores, el uso de diferentes formas...

Ayuda a la motricidad fina. Pintar ayuda a regular los movimientos de la mano, a la vez que estimula las conexiones del cerebro.

Aumenta la paciencia. Colorear estimular el autocontrol y como hacerlo bien requiere tiempo y cuidado, esto aumentará la paciencia.

Eleva la autoestima. En general, cualquier actividad que consista en tomarnos nuestro tiempo, nuestro propio tiempo, para hacer lo que nos apetezca o simplemente mimarnos, cuidarnos, mejora la autoestima.

### Nuevo espacio Color & Sip

En los Montes de Galicia ya es posible experimentar esta positiva y asequible tendencia bajo cita previa mientras degustamos, solos o con amigos, una copa del mejor vino de la bodega o alguno de sus ya famosos cócteles de inspiración atlántica.

Los dibujos disponibles para colorear tendrán la esencia de la tierra: las olas del mar, los inmensos prados, la fauna o el cielo estrellado, todo ello con el fin de transportar a los clientes a los bosques y los pueblos mágicos del norte para que vuelvan a casa completamente renovados.

Todo en el exquisito ambiente #MontesdeGalicia, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezclan con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

## Acerca de Los Montes de Galicia

Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo nos transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta atlántica que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja... Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid

Teléfono: +34 91 355 27 86

Horario de 08.00 a 02.30

Facebook

/LosMontesDeGalicia

<http://losmontesdegalicia.com/>

Twitter

**Datos de contacto:**

Los Montes de Galicia

913 55 27 86

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>