



Recepción



Meditation Hall



Sala polivalente



Sala Yoga

calendario de actividades
calendar of activities

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
08:00 - 08:30  Meditación budista	08:30 - 09:15  Meditación con afirmaciones	08:45 - 11:00  Paseo bicicleta Qi Gong 8 Piezas Seda en Bosque + Sonoterapia	08:30 - 09:00  Mudras & Meditación en Silencio	08:30 - 10:30  Yoga Playa & Healthy Breakfast	08:00 - 08:30  Meditación de Abundancia y gratitud	08:30 - 09:00  Pranayama & Meditación con Mantras
08:45 - 09:45  Morning Yoga	09:30 - 10:15  Yin Yoga		09:15 - 10:00  Morning Yoga	10:45 - 11:30  Yoga Nidra & chakras	09:15 - 10:00  Taller de Yoga & Crecimiento personal	09:15 - 10:00  Yoga Espalda Sana
	10:30 - 11:15  Yoga Nidra & chakras		10:20 - 11:20  Yoga facial	11:45 - 12:30  Vinyasa Yoga	10:45 - 12:00  Yoga facial	10:20 - 11:20  Yoga facial
	11:30 - 12:30  Hatha Yoga		11:45 - 12:30  Yoga Estrés saludable	15:30 - 17:00  Yoga de Agua/Aire	15:30 - 16:30  Cuencos Tibetanos	11:45 - 12:30  Fit Yoga
15:15 - 16:15  Yoga facial	15:30 - 16:30  Hatha Yoga	16:00 - 17:00  Yin Yoga	15:30 - 16:30  Hatha Yoga	17:15 - 18:15  Saludo al Sol + Sankalpa	15:30 - 17:00  Yoga Tierra Fuego	15:30 - 17:00  Yin Yoga
16:45 - 17:30  Hatha Slow	16:45 - 17:45  Qi gong Equilibrio de la energia	17:15 - 18:00  Meditación	16:45 - 17:45  Qi gong Los elementos	17:00 - 18:00  Cuencos Tibetanos	16:45 - 17:45  Chi Kung	17:30 - 19:30  Estatic Dance & Relajación
	18:15 - 19:30  Pranayama + Reiki Playa		18:15 - 19:30  Pranayama + Reiki Playa	18:30 - 19:30  Qi Gong Automasaje Baño Energético	17:15 - 18:30  Arteterapia	
				18:15 - 19:15  Tai Chi	18:15 - 19:15  Ceremonia Te	
					18:45 - 19:30  Meditación + Reiki	

Por favor, para garantizar que todos puedan disfrutar plenamente de nuestras actividades, es importante que respetemos el aforo indicado. En el caso de nuestras actividades Slow Travel y prácticas de Mindfulness, necesitamos mantener un número limitado de participantes y un ambiente tranquilo. Agradecemos a nuestros huéspedes que colaboren con nosotros al seguir estas indicaciones.

Además, les pedimos que lleguen con unos minutos de anticipación al inicio de la actividad y que se vestan apropiadamente para la ocasión. Su puntualidad y consideración son clave para que todos disfrutemos de una experiencia armoniosa juntos. ¡Gracias por su colaboración!

Please, to ensure that everyone can fully enjoy our activities, it is important to respect the indicated capacity. For our Slow Travel activities and Mindfulness practices, we need to maintain a limited number of participants and a tranquil atmosphere. We appreciate our guests cooperating with us by following these guidelines.

Additionally, we kindly ask that you arrive a few minutes before the activity starts and dress appropriately for the occasion. Your punctuality and consideration are key to ensuring that we all enjoy a harmonious experience together. Thank you for your cooperation!