

VULCANO

Unplug

04.06 - 10.06

FOR A WEEK!

PROGRAMA ESP



DOMINGO 04.06

15:00h - Bienvenida a los participantes. Entrega del programa, reglas del grupo y entrega de material 'La Vida Sana'. Ejercicio práctico de Atención Plena.

19:00h - Cena y Atención Plena.

LUNES 05.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Actividad (Senderismo, Marcha Nórdica).
Meditación '5 sentidos'.

13:30h - Almuerzo (Alimentación Consciente).

17:00h - Walking (Opcional).

19:00h - Cena.

MARTES 06.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Módulo 1 (Ayuno Alcalino, Dieta Mediterránea, Estrés y Relajación).

13:30h - Almuerzo.

17:00h - Walking.

19:00 - Cena.

MIÉRCOLES 07.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Paddle Surf con Kontra Ola.

13:30h - Almuerzo.

17:00h - Walking.

19:00h - Cena.

JUEVES 08.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Módulo 2 (Atención Plena, Poder del Pensamiento, Ejercicio del Limón, Movimiento).

13:30h - Almuerzo.

17:00h - Walking con Be Movement.

19:00h - Cena.

VIERNES 09.06

08:00h - Yoga.

10:00h - Actividad (Senderismo, Marcha Nórdica).

13:30h - Almuerzo.

17:00h - Walking.

19:00h - Cena.

SÁBADO 10.06

08:00h - Marcha Nórdica.

10:00h - Módulo 3 (Métodos de Relajación, Trabajo con Pensamientos Automáticos, Comunicación).

13:30h - Almuerzo.

15:00h - Despedida y reflexión final.

DOMINGO 11.06

Salida.

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVAS DE EXPERIENCIA

wellness.soye@gmail.com
645 864 617



PARA AÑADIR VUELO A LA EXPERIENCIA

spring@springhoteles.com
822 030 006

