



EL LUJO DE IR DESPACIO

29 DE MARZO AL 1 DE ABRIL 2018
PANTICOSA RESORT (Pirineo Aragonés)

PROGRAMA

1º día

12 h. Entrada y acomodación en el alojamiento
Introducción a Mindfulness (Atención plena)
Fundamentos de Tai Chi y Chi Kung
Paseo subiendo al Mirador de la Reina (*dificultad Fácil*)
Respirando el paisaje al atardecer
Cena en el hotel

2º día

Siguiendo los pasos de kung fu Panda: Tai Chi y Chi Kung
Actividad deportiva: paseo con raquetas de nieve en Francia, ...
Comida en ruta | Circuito termal | Cena en el hotel | Dinámica de la risa

Opcional:

- 1.- Actividad alternativa: hípica, ski de fondo, Ruta del románico del valle de Tena
- 2.- Paseo a Francia | Subida en telecabina a los ibones de la estación de ski

3º día

Senderismo a Pueyo de Jaca (*vistas panorámicas*)
Práctica de la atención plena para la vida cotidiana
Comida en ruta | Educa tu espalda | Juegos Tradicionales
Cena en el hotel

4º día

Mindfulness para la gestión del estrés (*y llevarse mejor con uno mismo*)
Síntesis y Plan de mejora personal | Almuerzo y clausura del programa a las 17 h.



No es precisa preparación física

Programa sujeto a variaciones según meteorología



www.lastragal.com