



EL LUJO DE IR DESPACIO

PROGRAMA 8 AL 10 DE DICIEMBRE 2017
BALNEARIO DE PANTICOSA (Pirineo Aragonés)

1º día

Entrada y acomodación en el alojamiento
Paseo por el entorno del Balneario | Fundamentos de Mindfulness
Comida en el refugio de montaña y cena en el hotel
Paseo al atardecer: subida al Mirador de la Reina
Respirando el paisaje

2º día

Siguiendo los pasos de kung fu Panda: Tai Chi y Chi Kung
Mindfulness para la vida cotidiana
Actividad deportiva: paseo con raquetas de nieve en Francia, ...
Opciones no incluidas:
Actividad deportiva alternativa: hípica, ski de fondo, ...
Ruta del románico del valle de Tena | Paseo a Francia
Telecabina a los ibones de la estación de ski
Comida en ruta | Dinámica de la risa
Circuito termal | Cena en el hotel |

3º día

Educa tu espalda
Juegos Tradicionales | Senderismo a Pueyo de Jaca
Síntesis y Plan de mejora personal: *Te ayudamos a ponerte en marcha*
Almuerzo en Pueyo de Jaca | Clausura del programa



Nos coordinamos para enlazar viaje con quien lo solicite
Viaje por cuenta propia en función de los diferentes lugares de origen



Programa sujeto a variaciones según meteorología

www.lastragal.com