

EL LUJO DE IR DESPACIO

XXVI edición 2019



Pirineo Aragonés

Balneario de Panticosa (Huesca)

EL LUJO DE IR DESPACIO

22 al 26 de julio / 19 al 23 de agosto



En el valle de Tena (Huesca) te ofrecemos un turismo de salud y calidad en uno de los más antiguos de Europa, con unas instalaciones extraordinarias que incluyen un Palacio termal frente a cimas de más de 3.000 metros, perfecto para momentos de relax tras la actividad física en la alta montaña.

El slow travel busca implicarse en la vida de los sitios que se visitan: el mercado, la gastronomía, el arte, los hábitos y sus gentes.

*Nos alojamos en el Hotel Continental****
y desarrollamos el programa en contacto con la naturaleza.*

OPCION A: 23 al 27 de julio

OPCION B: 18 al 22 de agosto

PRECIO: 444 €



[video de la zona](#)

EL LUJO DE IR DESPACIO incluye:

- 5 días / 4 noches en M. P. y en habitación doble

- circuito completo en las [Termas de Tiberio](#)

- Programa *Del ESTRES a la SALUD:*

El Camino del Bambú, Educa tu espalda jugando

Recursos *Mindfulness* prácticos para la vida cotidiana

Senderismo y actividades lúdicas en plena naturaleza

En Julio ESPECIAL festivales de música

Se recomienda llevar calzado de montaña y gorro de baño

Libre acceso al Gimnasio de las Termas de Tiberio

Tratamientos y programas terapéuticos con el 10% de descuento

Salida opcional en 4X4 al

[Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido](#)



[Cómo llegar](#)

Viaje por cuenta propia en función de los diferentes lugares de origen

Nos coordinamos para enlazar viaje con quien lo necesite

INSCRIPCION

con un mínimo de 10 días de antelación

Suplemento habitación individual 32 €/noche

Programa de actividades

1º día

Bienvenida y acomodación en el alojamiento
Paseo por el lago de Panticosa: nos situamos en el terreno con sus magníficas vistas
Ejercicios prácticos de Mindfulness (Atención Plena)
El camino del Bambú: Fundamentos de Tai Chi y Chi Kung (el arte oriental para la relajación y la salud)

2º día

Del Estrés a la Salud (*!!Acabando con el estrés!!*)
El camino del Bambú (Sigue los pasos de *Kung-fu Panda*)
En julio participamos en un taller del festival de Pirineos Sur
Baño de bosque: Recorrido por rincones naturales extraordinarios de Sallent
Dinámica de la risa (porque cada minuto que ríes vale por dos)

3º día

Senderismo a Pueyo de Jaca: disfruta de una vista increíble
Juegos Tradicionales (lanzamiento de albarca, ¿eres buen@ con el tirachinas?...) *Educa tu espalda* (Recursos prácticos para tu vida diaria "que no pesan en la mochila")
Sesión de Atención Plena recursos para la vida cotidiana
Opciones NO INCLUIDAS EN EL PRECIO:
1.- Actividad deportiva (descenso de barrancos, Hípica, etc.)
2.- Paseo a Francia. Otras iniciativas del grupo

4º día

Senderismo matinal desde el Balneario de Panticosa (hacia los Lagos Azules en función del nivel físico)
Actividad Opcional: Ruta del Románico del Valle de Tena, para disfrutar el arte a tu ritmo
Sesión de Atención Plena: cómo encontrar *Un tiempo para ti mismo*
Circuito Termal para relajarnos a fondo tras la excursión
Tiempo libre: contemplar el cielo nocturno, etc.

5º día

El camino del Bambú
Resumen de ejercicios prácticos: Plan de Mejora Personal
Te ayudamos a ponerte en marcha
Síntesis final marcando los polos de interés
Almuerzo y clausura del programa

Programa flexible  según meteorología



Dirigido por [José Javier Pedrosa](#)