



EL LUJO DE IR DESPACIO

2 AL 5 DE ABRIL 2015

PANTICOSA RESORT (Pirineo Aragonés)

PROGRAMA

1º día

Entrada y acomodación en el alojamiento
Presentación del programa | Comida en el hotel
Paseo por el entorno del Balneario | Fundamentos de Tai Chi y Chi Kung
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 |
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 deportiva 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 | Introducción a Mindfulness (Atención plena)
Comida en ruta | Educa tu espalda | Juegos Tradicionales
Cena en el hotel

4º día

Mindfulness para la vida cotidiana | Aplicación para la gestión del estrés
Síntesis y Plan de mejora personal | Almuerzo y clausura del programa



Programa sujeto a variaciones según meteorología



www.lastragal.com