

# PROGRAMA BIENESTAR 26 DE ENERO

## VIERNES

**Check in** 15:00 -17:30

**18:00 - 18:30** Bienvenida, presentarnos Snack saludable

**18:30 - 19:45** Práctica restaurativa y Yoga Nidra: Relajación consciente

**19:45-21:00** Sonoterapia

**21:00-22:00** Comida.

## S Á B A D O

**8:00-9:00** Desayuno

**9:00 - 10:00** Conociendo tu sistema nervioso y  
Movimientos somáticos antiestrés (teórico/práctico)

**11:00 - 11:30** Snack saludable e hidratación

**11:30 - 13:00** Charla/taller alimentación: controlar el estrés  
y autosanación a través de la alimentación

**13:00 - 14:30** Almuerzo

14:30 -18:00 Actividades del spa, uso de piscina e instalaciones

**18:00 -20:30** Caminata Fumarolas

- 20:30 Cocktail o comida en mesas largas cerca del comedor

**21:30 - 22:30** fogón y música en vivo (sonoterapia).

## D O M I N G O

**8:00-9:30** Volviendo al cuerpo: yoga terapia

**9:30 - 10:30** Desayuno

**10:30 - 12:00** Caminata bosque Astromelias

**12:00-12:30** Snack saludable e hidratación, tiempo para ducharse

**12:30 - 13:30** Escribimos nuestro mantra personal de Manifestación:  
propósito para el año

**13:30-14:30** Almuerzo.