

EL LUJO DE IR DESPACIO

XXIII edición

24 al 29 de julio / 21 al 26 de agosto 2015

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!!)
Auto masaje y Chi Kung con bambúes (descubre el poder de lo "flexible")
Senderismo a Pueyo de Jaca (disfruta de una vista increíble, no te olvides la cámara)
Circuito termal para renovar energías en el agua
Dinámica de la risa (porque cada minuto que ríes vale por dos)

3º día

Tai Chi y Chi Kung (más recursos de estas técnicas milenarias)
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")

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 al senderismo: Ruta del Románico del Valle de Tena, para disfrutar el arte a tu ritmo
2º Circuito Termal para relajarnos tras la excursión

5º día

El camino del Bambú (Sigue los pasos de *Kung-fu Panda*)
Aplicación para la gestión del estrés cotidiano (cómo encontrar *Un tiempo para ti mismo*)
Sesión de relax y Atención Plena (Te ayudamos a ponerte en marcha)
Tarde libre (Disfruta de la alta montaña y del valle a tu aire)

6º día

Resumen de ejercicios prácticos: Plan de Mejora Personal
Síntesis final marcando los polos de interés
Almuerzo y clausura del programa



Programa flexible

según meteorología

