



## EL LUJO DE IR DESPACIO

PROGRAMA 18 AL 21 DE ABRIL 2019  
BALNEARIO DE PANTICOSA (Pirineo Aragonés)

### 1º día

Entrada y acomodación en el alojamiento  
Paseo por el entorno | Práctica del arte milenario del Chi Kung  
Comida en el refugio de montaña y cena en el hotel  
Senderismo suave: subida al Mirador de la Reina  
*Respirando el paisaje*

### 2º día

El camino del bambú: [Chi Kung con bambú](#)  
[Mindfulness](#) para la vida cotidiana  
Actividad deportiva: paseo con raquetas de nieve en Francia  
*Opciones alternativas no incluidas:*  
*hípica, ski de fondo, Ruta del románico del valle de Tena*  
*Telecabina a los ibones de la estación de ski*  
Comida en ruta | Circuito termal | Cena en el hotel |

### 3º día

Ecología personal: [descubre tus hábitos posturales](#)  
Juegos Tradicionales | Baño de bosque | Comida en el balneario  
[Un respiro](#): ¿Cómo encontrar un tiempo para un@ mism@?  
| Tiempo libre Cena en el hotel | Dinámica de la risa |

### 4º día

[Educa tu espalda](#)  
Senderismo a Pueyo de Jaca  
Síntesis y Plan de mejora personal: *Te ayudamos a ponerte en marcha*  
Comida en Rte. El Embalse de 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](http://www.lastragal.com)