



## EL LUJO DE IR DESPACIO

3 AL 6 DE DICIEMBRE 2016

*PANTICOSA RESORT (Pirineo Aragonés)*

### PROGRAMA

#### 1º día

Entrada y acomodación en el alojamiento  
Paseo por el entorno del Balneario | Fundamentos de Mindfulness  
Comida en el refugio de montaña y cena en el hotel  
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, ...

*Opciones no incluidas:*

Actividad deportiva alternativa: hípica, ski de fondo, ...

Ruta del románico del valle de Tena | Paseo a Francia

Telecabina a los ibones de la estación de ski

Comida en ruta | Circuito termal | Cena en el hotel | Dinámica de la risa

#### 3º día

Senderismo a Pueyo de Jaca | Práctica formal de Mindfulness

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: *Te ayudamos a ponerte en marcha*

Almuerzo y clausura del programa



*Programa sujeto a variaciones según meteorología*

[www.lastragal.com](http://www.lastragal.com)