



## EL LUJO DE IR DESPACIO

PROGRAMA 6 AL 9 DE DICIEMBRE 2018  
**BALNEARIO DE PANTICOSA (Pirineo Aragonés)**

### 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*  
Mindfulness para la vida cotidiana  
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

### 3º día

Educa tu espalda  
Juegos Tradicionales | Senderismo a Pueyo de Jaca  
Mindfulness para la vida cotidiana | Dinámica de la risa

### 4º día

Síntesis y Plan de mejora personal: *Te ayudamos a ponerte en marcha*  
Almuerzo en 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*

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