

# EL LUJO DE IR DESPACIO

23 al 27 de julio

18 al 22 de agosto

XXV edición 2018



*En el valle de Tena (Huesca) te ofrecemos un turismo de salud y calidad en uno de los más antiguos de Europa, con unas instalaciones extraordinarias que incluyen un Palacio termal frente a cimas de más de 3.000 metros, perfecto para momentos de relax tras la actividad física en la alta montaña.*

*El slow travel busca implicarse en la vida de los sitios que se visitan: el mercado, la gastronomía, el arte, los hábitos y sus gentes.*

*Nos alojamos en el [Hotel Continental](#)\*\*\*\* y desarrollamos el programa en contacto con la naturaleza.*

**OPCION A: 23 al 27 de julio**

**OPCION B: 18 al 22 de agosto**

**PRECIO: 424 €**



**[video de la zona](#)**

## **EL LUJO DE IR DESPACIO incluye:**

- 5 días / 4 noches en M. P. y en habitación doble

- circuito completo en las [Termas de Tiberio](#)

- Programa *Del ESTRES a la SALUD:*

*El Camino del Bambú, Educa tu espalda jugando*

Recursos *Mindfulness* prácticos para la vida cotidiana

Senderismo y actividades lúdicas en plena naturaleza

*En Julio ESPECIAL* festivales de música

*Se recomienda llevar calzado de montaña y gorro de baño*

*Libre acceso al Gimnasio de las Termas de Tiberio*

*Tratamientos y programas terapéuticos con el 10% de descuento*

**Salida opcional en 4X4 al**

**[Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido](#)**



**[Cómo llegar](#)**

**Viaje por cuenta propia en función de los diferentes lugares de origen**

**Nos coordinamos para enlazar viaje con quien lo necesite**

**INSCRIPCION**

*con un mínimo de 10 días de antelación*

*Suplemento habitación individual 32 €/noche*

**[info@lastragal.com](mailto:info@lastragal.com)**

## Programa de actividades

### **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!!*)  
Senderismo a Pueyo de Jaca: disfruta de una vista increíble, no te olvides la cámara  
El camino del Bambú (Sigue los pasos de *Kung-fu Panda*)  
Dinámica de la risa (porque cada minuto que ríes vale por dos)

### **3º día**

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")  
Baño de bosque *Shinrin-yoku*: 10 invitaciones prácticas  
Sesión de Atención Plena: recursos para la vida cotidiana  
*Actividades opcionales NO INCLUIDAS:*  
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  
Circuito Termal para relajarnos tras la excursión  
Sesión de Atención Plena: cómo encontrar *Un tiempo para ti mism@*

### **5º día**

Resumen de ejercicios prácticos: Plan de Mejora Personal  
*Te ayudamos a ponerte en marcha*  
Síntesis final marcando los polos de interés  
Almuerzo y clausura del programa

Programa flexible  según meteorología



Dirigido por [José Javier Pedrosa](#)