



EL LUJO DE IR DESPACIO

PROGRAMA 9 AL 12 DE ABRIL 2020

[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, 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

www.lastragal.com