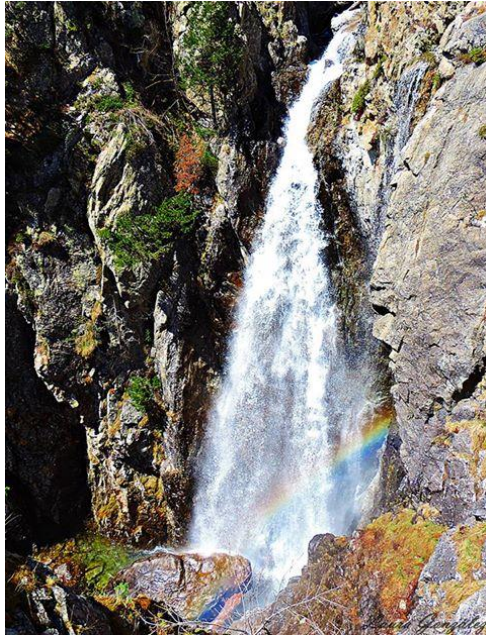


EL LUJO DE IR DESPACIO

XXVIII edición 2021



Pirineo Aragonés

Balneario de Panticosa (Huesca)

EL LUJO DE IR DESPACIO
26 al 30 de julio / 30 al 3 de septiembre



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: 26 al 30 de julio
OPCION B: 30 de agosto al 3 de septiembre

Hab. Doble 455 € / Hab. Indiv. 595 €



[video de la zona](#)

EL LUJO DE IR DESPACIO incluye:

- 5 días / 4 noches en M. P. y en habitación doble
- 2 circuitos completos en las [Termas de Tiberio](#)
 - Programa *Del ESTRES a la SALUD:*
El Camino del Bambú, Educa tu espalda
Recursos *Mindfulness* prácticos para la vida cotidiana
Senderismo y actividades lúdicas en plena naturaleza

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*



Cómo llegar

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

Nos coordinamos para enlazar viaje con quien lo requiera



INSCRIPCION

con un mínimo de 7 días de antelación

info@lastragal.com

Opciones NO INCLUIDAS :

Actividades con guías deportivos (descenso de barrancos, Hípica, etc.)

- Telecabina a los ibones de la estación de ski de Panticosa
- Parque faunístico La Cuniacha
- Tren turístico Valle de Tena

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 y sencillos de Mindfulness (Atención Plena) Comida en la Casa de Piedra
Senderismo suave en el Mirador de la reina y Cascada del Pino
Fundamentos de Tai Chi y Chi Kung (el arte oriental para la relajación y la salud)
Cena en el hotel Continental

2º día

Del Estrés a la Salud (*!!Acabando con el estrés!!*)
El camino del Bambú: chi kung y juegos con bambú (sigue los pasos de *Kung-fu Panda*)
Senderismo suave a Pueyo de Jaca: disfruta de una vista increíble y un Baño de bosque
Comida en el Rte. El Embalse
Mirador de Hoz de Jaca, con la tirolina más larga de Europa
Dinámica de la risa (porque cada minuto que ríes vale por dos)
Cena en el Hotel Continental

3º día

Educa tu espalda (Ejercicios prácticos para tu vida diaria “que no pesan en la mochila”)
Juegos Tradicionales (lanzamiento de albarca, ¿eres buen@ con el tirachinas?...)
Vamos a Sallent / Paseo a Francia en función de autorización en las fronteras
Comida en el pueblo
Sesión de Atención Plena con recursos para la vida cotidiana
Atardecer en el mirador de San Mamés
Cena en el Hotel Continental

4º día

Conociendo el otro lado del valle de Tena: nos perdemos por el bosque de Betato
Actividades Opcionales: Ruta del Románico del Valle de Tena, para disfrutar el arte a tu ritmo
Parque faunístico La Cuniacha / Descenso de barrancos / Hípica / Tren turístico
Comida en Casa Mariana, en Tramacastilla
Sesión de Atención Plena: cómo encontrar *Un tiempo para ti mismo*
Circuito Termal para relajarnos a fondo tras la aventura y cena en el Hotel Continental
Tiempo libre: contemplar el cielo nocturno, etc.

5º día

Automasaje con El camino del Bambú y Educa tu espalda
Resumen de ejercicios prácticos: Plan de Mejora Personal
Te ayudamos a ponerte en marcha
Síntesis final marcando los polos de interés
Comida en Rte. Navarro, en Panticosa, y clausura del programa



Programa flexible con actividades opcionales según meteorología

