

Slow Travel



Recepción



Meditation Hall



Sala polivalente



Sala Yoga



Piscina Only
Adults Club

calendario de actividades calendar of activities

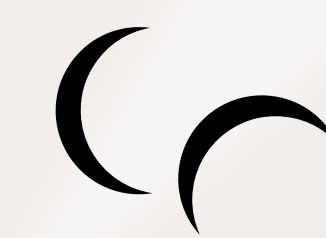
| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|--|--|--|---|---|---|---|
| 08:30 - 09:00 Meditación Zen | 08:30 - 09:15 Meditación Mudras | 08:45 - 11:00 Paseo bicicleta Qi Gong 8 Piezas Seda entre caballos | 08:30 - 09:00 Meditación "Estoica Marco Aurelio" | 08:30 - 10:30 Yoga Playa & Healthy Breakfast | 08:30 - 09:00 Meditación Mantras | 08:30 - 09:00 Meditación - Conectar con intuición - Tercer ojo |
| 09:15 - 10:00 Morning Yoga | 09:30 - 10:15 Yoga espalda sana | | 09:15 - 10:00 Morning Yoga | 10:45 - 11:30 Yoga Nidra Stop stress | 09:15 - 10:00 Yoga espalda sana | 09:15 - 10:00 Yoga Détox |
| | 10:30 - 11:30 Yoga Nidra & chacras | | 10:20 - 11:20 Yoga facial | 11:45 - 12:30 Vinyasa Yoga | 10:15 - 11:15 Yoga Nidra chacras | 10:20 - 11:20 Yoga facial |
| | 11:30 - 12:30 Yoga Flow | | 11:45 - 12:30 Yoga Détox | 15:30 - 16:30 Yin Yoga | 11:30 - 12:30 Yoga facial | 11:45 - 12:30 Fit Yoga |
| 15:15 - 16:15 Yoga facial | 15:30 - 16:15 QiGong - Los elementos | 16:00 - 17:00 Hatha Yoga | 15:30 - 16:15 QiGong - Equilibrio Energia | 16:45 - 17:45 Hatha Yoga | 15:30 - 16:15 QiGong - Automasaje de Energia | 15:30 - 16:30 Yin Yoga |
| 16:45 - 17:30 Gin Yoga | 16:30 - 17:30 Yoga Expansivo | 17:15 - 18:00 Aqua Therapy (Watsu) | 16:30 - 17:30 Yoga Sinergia | 18:00 - 19:30 Salida en Bici - Meditación en el Bosque | 16:30 - 17:45 Estático Dance-Viaje Sonoro | 16:45 - 17:45 Arteterapia |
| | 17:45 - 18:15 Pranayama del corazón | | 17:45 - 18:15 Meditación guiada | 18:00 - 18:45 Risoterapia | 18:00 - 18:45 Aqua Terapy (Watsu) | 18:00 - 18:30 Meditación guiada |
| | 18:30 - 19:30 Reiki Oceánico | | 18:30 - 19:30 Reiki Oceánico en la playa | | 18:00 - 18:45 Tai-chi | 18:45 - 19:30 Pranayama Purificante |
| | | | | | 19:00 - 19:30 Reiki Luna | |

Por favor, para garantizar que todos puedan disfrutar plenamente de nuestras actividades, es importante que respetemos el aforo indicado. En el caso de nuestras actividades Slow Travel y prácticas de Mindfulness, necesitamos mantener un número limitado de participantes y un ambiente tranquilo. Agradecemos a nuestros huéspedes que colaboren con nosotros al seguir estas indicaciones.

Además, les pedimos que lleguen con unos minutos de anticipación al inicio de la actividad y que se vistan apropiadamente para la ocasión. Su puntualidad y consideración son clave para que todos disfrutemos de una experiencia armoniosa juntos. ¡Gracias por su colaboración!

Please, to ensure that everyone can fully enjoy our activities, it is important to respect the indicated capacity. For our Slow Travel activities and Mindfulness practices, we need to maintain a limited number of participants and a tranquil atmosphere. We appreciate our guests cooperating with us by following these guidelines.

Additionally, we kindly ask that you arrive a few minutes before the activity starts and dress appropriately for the occasion. Your punctuality and consideration are key to ensuring that we all enjoy a harmonious experience together. Thank you for your cooperation!



LUNAS RESORT
 YOGA & SPA
 MALGRAT DE MAR