



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 & chakras		10:20 - 11:20 Yoga facial	11:45 - 12:30 Vinyasa Yoga	10:15 - 11:15 Yoga Nidra chakras	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
	15:30 - 16:15 QiGong - Los elementos		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
15:15 - 16:15 Yoga facial	16:30 - 17:30 Yoga Expansivo	16:00 - 17:00 Hatha Yoga				
16:45 - 17:30 Gin Yoga	17:45 - 18:15 Pranayama del corazón	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
	18:30 - 19:30 Reiki Oceánico		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 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!