

Programa Descanso

Una experiencia suave para volver a descansar profundamente



Un programa de intensidad exclusivamente suave, pensado para mejorar la calidad del descanso y restablecer patrones saludables de sueño mediante movimiento consciente, relajación y spa.

ESTADÍA

3 noches

6 CLASES Y SESIONES

Movimiento de intensidad suave

- 2 caminatas guiadas
- 2 yoga restaurativo y meditación
- 1 sesión de gimnasia acuática suave
- 1 sesión de movilidad en gimnasio

ACOMPañAMIENTO

Head Spa: 1 turno

Coach Ontológico: 1

Spa: 1 turno

ESTADÍA

5 noches

12 CLASES Y SESIONES

Movimiento de intensidad suave

- 4 caminatas guiadas
- 4 yoga restaurativo y meditación
- 2 sesiones de gimnasia acuática suave
- 2 sesiones de movilidad en gimnasio

ACOMPañAMIENTO

Head Spa: 2 turnos

Coach Ontológico: 1

Nutricionista: 1 turno

Spa: 1 turno

ESTADÍA

7 noches

18 CLASES Y SESIONES

Movimiento de intensidad suave

- 6 caminatas guiadas
- 6 yoga restaurativo y meditación
- 3 sesiones de gimnasia acuática suave
- 3 sesiones de movilidad en gimnasio

ACOMPañAMIENTO

Head Spa: 2 turnos

Coach Ontológico: 2

Nutricionista: 1 turno

Spa: 2 turnos

INCLUIDO EN TODAS LAS MODALIDADES

Circuito hidroterapéutico diario • Meditación guiada • Rutinas nocturnas
Spa: masaje sueco, reflexología podal o masaje craneal

Descanse profundamente y vuelva a sentirse en equilibrio.

Disponible para estadías de 3, 5 o 7 noches

UN REFUGIO PARA RECUPERAR SU BIENESTAR