

Programa Detox. Calendario de Actividades

Calendario 5 días		Actividad	Horario
Check -in		Libre	***
Días 1, 2 y 4	Mañana	1. Infusión detox + Ejercicios Físicos Ancestrales (Yoga, 5 Tibetanos, Unibiótica, etc.) Y Meditación 2. Desayuno Energético 3. Actividades en la naturaleza – senderismo, nordic walking y coaching personal	7:30 08:30 09:00 – 12:00
	Medio día y tarde	1. Infusion detox + Comida 2. Reposo y actividades libres 3. Masaje de 25'	13:00 a partir de las 16:00
	noche	1. Infusión detox + Cena ligera 2. Actividades libres 3. Dormir	19:30 23:00

Calendario		Actividad	Horario
Día 3	Mañana	1. Infusión detox +Ejercicios Físicos Ancestrales (Yoga, 5 Tibetanos, Unibiótica, etc.) Y Meditación 2. Desayuno Energético 3. Líder en la Cocina – clases de cocina natural y energética	7:30 08:30 09:30 – 12:00
	Medio día y tarde	1. Infusión detox +Comida 2. Reposo y actividades libres	13:00
	noche	1. Infusión detox +Cena 2. Actividades libres 3. Dormir	19:30 23:00
Día 5	Mañana	1. Infusión detox +Ejercicios Físicos Ancestrales (Yoga, 5 Tibetanos, Unibiótica, etc.) Y Meditación 2. Desayuno Energético 3. Actividades en la naturaleza – senderismo, nordic walking y coaching personal	7:30 08:30 09:30 – 12:00
	Medio día y tarde	1. Infusión detox +Comida 2. Reposo y actividades libres	13:00
	noche	1. Infusión detox +Cena 2. Ceremonia despedida 3. Dormir	19:30 22:00
Check-out		Libre	***

Calendario 10 días		Actividad	Horario
Check -in		Libre	***
Días 1, 2, 3, 4, 6, 7 y 9	Mañana	1. Infusión detox +Ejercicios Físicos Ancestrales (Yoga, 5 Tibetanos, Unibiótica, etc.) Y Meditación 2. Desayuno Energético 3. Actividades en la naturaleza – senderismo, nordic walking y coaching personal	7:30 08:30 09:30 – 12:00
	Medio día y tarde	1. Infusión detox +Comida 2. Reposo y actividades libres 3. Masaje de 25'	13:00 a partir de las 16:00
	noche	1. Infusión detox + Cena 2. Actividades libres 3. Dormir	19:30 23:00
Día 5 - Actividades en la playa – Port de soller SOLO VERANO	Mañana	1. Infusión detox + Desayuno Energético 2. Actividades de mar - kayak 3. Paseo barco Torrent de Parells	7:30 9:00 – 10:30 11:15
	Medio día y tarde	1. Comida en el restaurante es Vergeret en cala Tuent– terraza sobre el mar 2. Vuelta al barco y al port de soller	13:00 16:45
	noche	1. Infusión detox + Cena ligera 2. Actividades libres 3. Dormir	19:30 23:00
Día 5 - Actividades en la tramontana SOLO INVIERNO	Mañana	1. Infusión detox + Desayuno Energético 2. Actividades de montaña – carrera de orientación por equipos	7:30 9:30 – 12:00
	Medio día y tarde	1. Comida en el restaurante de comida tradicional mallorquina 2. Vuelta a Son Palou	13:00 16:00
	noche	1. Infusión detox + Cena ligera 2. Actividades libres 3. Dormir	19:30 23:00
Día 8	Mañana	1. Infusión detox + Ejercicios Físicos Ancestrales (Yoga, 5 Tibetanos, Unibiótica, etc.) Y Meditación 2. Desayuno Energético 3. Líder en la Cocina – clases de cocina natural y energética	7:30 08:00 09:30 – 12:00
	Medio día y tarde	1. Infusión detox + Comida 2. Reposo y actividades libres	13:00
	noche	1. Infusión detox + Cena 2. Actividades libres 3. Dormir	19:30 23:00

Día 10	Mañana	1. Infusión detox + Ejercicios Físicos Ancestrales (Yoga, 5 Tibetanos, Unibiótica, etc.) Y Meditación 2. Desayuno Energético 3. Actividades en la naturaleza – senderismo, nordic walking y coaching para líderes	7:30 08:00 09:00 – 12:00
	Medio día y tarde	1. Infusión detox + Comida 2. Reposo y actividades libres 3. Masaje de 25'	13:00 a partir de las 16:00
	noche	1. Infusión detox + Cena 2. Ceremonia despedida 3. Dormir	19:30 22:00