

Programa Vitalidad

Calendario de Actividades

Calendario		Actividad	Horario
Check -in		Libre	***
Días 1, 2 y 3	Mañana	1. Ejercicios Físicos Ancestrales (Yoga, 5 Tibetanos, Unibiótica, etc.) Y Meditación 2. Desayuno Energético 3. Actividades en la naturaleza – senderismo, nordic walking y coaching de vida	7:30 08:00 09:00 – 12:00
	Medio día y tarde	1. Comida 2. Reposo y actividades libres 3. Masaje de 25'	13:00 18:00
	noche	1. Cena 2. Actividades libres 3. Dormir	19:30:00 23:00
Check-out		Libre	***