

III RETIRO YOGA, MEDITACIÓN Y SPA

ENOTURISMO MAINETES

21,22 y 23 de FEBRERO 2020

<http://www.enoturismomainetes.com/>



TIMING

Viernes

17:00 Llegada y Bienvenida “MAINETES SPA”

17:30 Distribución de habitaciones, recorrido Hotel e instalaciones,
merienda bienvenida.

19:00 Clase YOGA

21:00 Cena

22:15 MEDITACIÓN/ CUENTO/RELAJACIÓN

Sábado

8:30 Desayuno / Ayuno

TIEMPO PERSONAL PARA MEDITACIÓN, PASEOS, LEER...

10:00 CLASE YOGA

11:30 BREAK*

12:00 Taller Aromaterapia/ Cosmética natural (con vino)

14:30 Comida

16:00 Tiempo Libre

TIEMPO PARA MEDITACIÓN, PASEOS, LEER,...

18:30 Neti (Lota Nasal)

19:00 SPA

21:00 Cena

22:30 YOGA RELAX & NIDRA YOGA

Domingo

8:30 Desayuno / Ayuno

TIEMPO PERSONAL PARA MEDITACIÓN, PASEOS, LEER...

9:30 MINDFULNESS- YOGA

11:00 BREAK*

12:00 VISITA BODEGA / SPA

14:30 Comida

17:00 ACTIVIDAD DESPEDIDA & CIERRE