

24 -29 julio  
31 julio-4 agosto  
21-25 agosto

Pirineo Aragónés  
BALNEARIO DE PANTICOSA

# EL LUJO DE IR DESPACIO

XXXII edición

L

**BIENVENIDA Y PASEO POR EL LAGO DE PANTICOSA:  
NOS SITUAMOS EN EL TERRENO CON SUS MAGNÍFICAS VISTAS**

**CLAVES PRÁCTICAS DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)  
COMIDA EN EL REFUGIO DE MONTAÑA**

**SENDERISMO SUAVE: MIRADOR DE LA REINA Y CASCADA DEL PINO  
FUNDAMENTOS DE CHI KUNG**

**CENA EN EL HOTEL CONTINENTAL**

M

**DEL ESTRÉS A LA SALUD (UN TIEMPO PARA TI MISM@)  
EL CAMINO DEL BAMBÚ: SIGUE LOS PASOS DE KUNG-FU PANDA  
PASARELAS DE PANTICOSA**

**COMIDA EN CASA BELIO  
CIRCUITO TERMAL**

**CENA EN EL HOTEL CONTINENTAL  
DINÁMICA DE LA RISA (PORQUE CADA MINUTO QUE RÍES VALE POR 2)**

X

**EDUCATU ESPALDA. EJERCICIOS PRACTICOS  
JUEGOS TRADICIONALES  
VAMOS A LANUZA Y A SALLENT**

**COMIDA EN EL PUEBLO**

**ATENCIÓN PLENA: RECURSOS PARA LA VIDA COTIDIANA**

**CENA EN EL HOTEL CONTINENTAL**

J

**EL OTRO LADO DEL VALLE DE TENA: INMERSION EN EL BOSQUE BETATO  
ACTIVIDADES OPCIONALES  
AUTOMASAJE CHI KUNG / EL CAMINO DEL BAMBÚ**

**CIRCUITO TERMAL PARA RELAJARNOS A FONDO TRAS LA AVENTURA  
CENA EN EL HOTEL CONTINENTAL**

**TIEMPO LIBRE: CONTEMPLAR EL CIELO NOCTURNO, ETC.**

V

**RESUMEN DE EJERCICIOS PRÁCTICOS: PLAN DE MEJORA PERSONAL  
TE AYUDAMOS A PONERTE EN MARCHA**

**SENDERISMO SUAVE: DISFRUTA DE OTRO BAÑO DE BOSQUE  
COMIDA EN RTE. EL EMBALSE**

**MIRADOR DE HOZ DE JACA, CON LA MAYOR TIROLINA DOBLE DE EUROPA  
DESPEDIDA: MAS RISAS Y ABRAZOS**