

EL LUJO DE IR DESPACIO

XXXIV edición 2024



28 al 31 de marzo de 2024

Balneario de Panticosa

Pirineo Aragonés

“Huesca La Magia”

mejor destino de turismo de aventura en Europa

EL LUJO DE IR DESPACIO



En el valle de Tena (Huesca) te ofrecemos un turismo de salud y calidad en uno de los más antiguos de Europa, con unas instalaciones extraordinarias que incluyen un Palacio termal frente a cimas de más de 3.000 metros, perfecto para momentos de relax tras la actividad física en la alta montaña.

El lujo de ir despacio busca experimentar la vida de los sitios que se visitan: el mercado, la gastronomía, el arte, los hábitos y sus gentes.

*Nos alojamos en el Hotel Continental****
y desarrollamos el programa en contacto con la naturaleza.*

**PRECIO: 385 € Habitación doble
475 € en Habitación individual**



[Video de la zona](#)

EL LUJO DE IR DESPACIO incluye:

- 4 días / 3 noches en M. P. y en habitación doble

- circuito completo en las [Termas de Tiberio](#)

- Programa *Del ESTRES a la SALUD:*

El Camino del Bambú, Educa tu espalda

Recursos *Mindfulness* prácticos para la vida cotidiana

Senderismo y actividades lúdicas en plena naturaleza

Se recomienda llevar calzado de montaña y gorro de baño

Tratamientos y programas terapéuticos con el 10% de descuento

Opciones NO INCLUIDAS:

- 1.- Pasarelas de Panticosa o Telecabina estación ski
- 2.- Actividad deportiva (ski alpino o de fondo, hípica, raquetas de nieve)
- 3.- Ruta del Románico del Valle de Tena, para disfrutar el arte a tu ritmo

Cómo llegar

Viaje por cuenta propia en función de los diferentes lugares de origen

Nos coordinamos para enlazar viaje con quien lo requiera

INSCRIPCION con un mínimo de 10 días de antelación



TE ESPERAMOS ALREDEDOR DE LA CHIMENEA



Programa de actividades

1º día

Bienvenida y acomodación en el alojamiento
Comida en el refugio de montaña Casa de Piedra
Paseo por el lago de Panticosa: nos situamos en el terreno con sus magníficas vistas
Senderismo suave: Mirador de la reina y cascada del Pino
Fundamentos de Chi Kung (arte para la relajación y la salud)
Ejercicios prácticos de Mindfulness (Atención Plena)

2º día

Del estrés a la salud, *!Acabamos con el estrés!*
El camino del Bambú (Sigue los pasos de *Kung-fu Panda*)
Inmersión en el bosque encantado del Betato
Comida en Tramacastilla de Tena
Circuito Termal para relajarnos a fondo
Dinámica de la risa (porque cada minuto que ríes vale por dos)

3º día

Chi Kung con bambú
Juegos Tradicionales (lanzamiento de albarca, ¿eres buen@ con el tirachinas?...)
Recorrido por miradores de Lanuza y Sallent: comida en rte. Escarra
Educa tu espalda: ejercicios prácticos para tu vida diaria “que no pesan en la mochila”
Recursos de atención plena para la vida cotidiana
Tiempo libre

4º día

Senderismo a Pueyo de Jaca / Tirolina
Te ayudamos a ponerte en marcha: cómo encontrar Un tiempo para ti mismo
Resumen de ejercicios prácticos: Plan de Mejora Personal
Almuerzo en Rte. El embalse y clausura del programa



Programa flexible

según meteorología