

# EL LUJO DE IR DESPACIO

XXXV edición 2025



17 al 20 de abril de 2025

**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: 450 € Habitación doble  
550 € 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*