

EL LUJO DE IR DESPACIO

XXXVII edición • Programa 2026–2027

Puente Constitución 2026 • Semana Santa 2027 • Verano 2027



4–5 días / 3–4 noches

Hotel
Continental****

Desde 470 €

Turismo de salud, naturaleza y calma en el Valle de Tena.

Certificación destacada 2026

El Balneario de Panticosa ha recibido en 2026 el certificado ECOSTARS, un reconocimiento que pone en valor su compromiso con la sostenibilidad y con una gestión hotelera más responsable.



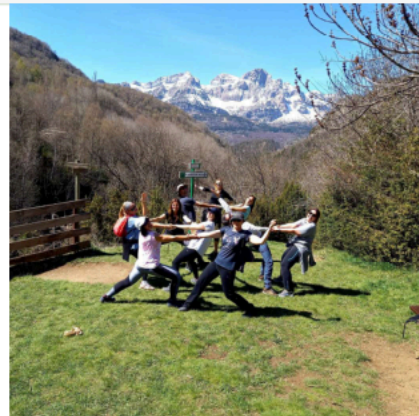
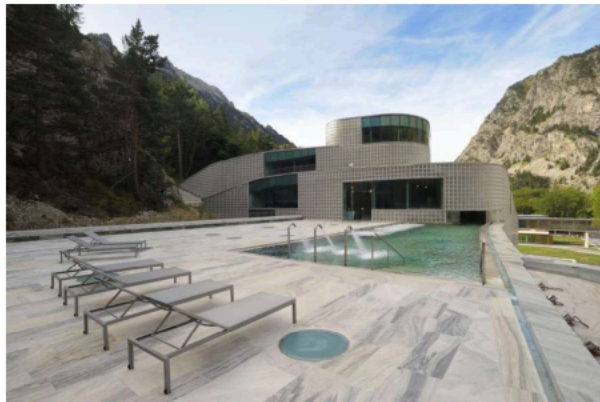
Una estancia para caminar sin prisa, recuperar energía y llevarse recursos sencillos de bienestar para la vida cotidiana.

Una experiencia para bajar el ritmo

En el Valle de Tena, en pleno Pirineo Aragonés, proponemos una estancia pensada para descansar, caminar, respirar y recuperar un tiempo propio. El Balneario de Panticosa ofrece un entorno de alta montaña, instalaciones termales y acceso directo a paisajes que invitan a vivir el viaje sin prisa.

El programa combina senderismo suave, actividades de bienestar, recursos prácticos para gestionar el estrés, propuestas de Chi Kung y Tai Chi, termalismo y momentos de convivencia. La idea es sencilla: moverse, parar, disfrutar del entorno y volver con herramientas aplicables a la vida diaria.

No se trata de llenar los días de actividades, sino de encontrar un ritmo que permita disfrutar del paisaje, escuchar el cuerpo y recuperar la sensación de pausa.



Destino	Balneario de Panticosa, Valle de Tena (Huesca).
Alojamiento	Hotel Continental****.
Duración	4-5 días / 3-4 noches.
Enfoque	Naturaleza, salud, termalismo, Chi Kung, Tai Chi, atención plena y convivencia.

Ritmo del programa	Objetivo
Actividades suaves, tiempos de descanso y propuestas prácticas para que cada persona pueda adaptar la experiencia a su momento.	Volver con más calma, mayor conciencia corporal y una pauta sencilla para seguir cuidándose después de la estancia.

Fechas, precios y condiciones

Periodo	Fechas	Precio
Puente de la Constitución 2026	4 - 8 diciembre 2026	635 € doble · 760 € individual
Semana Santa 2027	25 - 28 marzo 2027	470 € doble · 570 € individual
Verano · Opción A	26 - 30 julio 2027	645 € doble · 770 € individual
Verano · Opción B	23 - 27 agosto 2027	645 € doble · 770 € individual

¿Te interesa Semana Santa? Solicita el programa específico.



El programa incluye

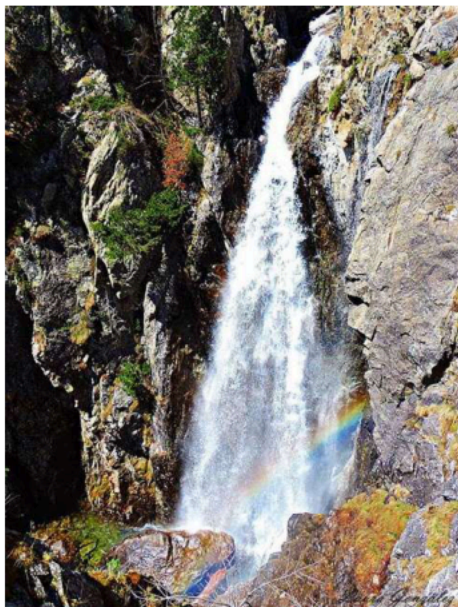
- 5 días / 4 noches en régimen de media pensión y en habitación doble.
- Desayunos y cenas en el Hotel Continental.
- 2 circuitos completos en las Termas de Tiberio.
- Acompañamiento durante la estancia y las actividades.
- Actividades de naturaleza, movimiento consciente y bienestar.
- Tratamientos y programas terapéuticos con un 10% de descuento.

Información importante

- Mínimo de 7 participantes. En caso necesario, se podrá proponer otra fecha de elección.
- Se recomienda llevar calzado de montaña, chanclas y gorro de baño.
- Programa flexible, con actividades opcionales según meteorología y condiciones de las personas participantes.

1º día

Llegada, bienvenida y primera toma de contacto



Bienvenida y paseo por el lago de Panticosa
Nos situamos en el terreno, con sus vistas de montaña y el entorno del balneario como punto de partida.

Comida en el refugio de montaña Casa de Piedra
Primer encuentro en un espacio ligado a la historia montañera del valle.

Acomodación en el alojamiento y descanso
Tiempo para instalarse, bajar revoluciones y adaptarse al ritmo del programa.

Senderismo suave
Mirador de la Reina y cascada del Pino.

Fundamentos de Chi Kung
Introducción práctica a este arte orientado a la relajación, la respiración y la salud.

Objetivo del día

Llegar, ubicarse y empezar a entrar en una dinámica de calma activa, sin exigencia y con contacto directo con el entorno.

Lo que se trabaja

Respiración, observación del paisaje, movilidad suave y primeras herramientas para relajar cuerpo y mente.

El orden de las actividades puede adaptarse para aprovechar mejor la meteorología, el estado de las personas participantes y las condiciones del entorno.

2º día

Naturaleza, humor y termalismo

El camino del Bambú

Una propuesta ligera y simbólica siguiendo los pasos de Kung-fu Panda: caminar, observar y disfrutar con actitud abierta.

Pasarelas de Panticosa

Recorrido para vivir el paisaje desde otra perspectiva, siempre adaptado a las condiciones del día.

Comida en Casa Belio

Pausa gastronómica en el entorno del Valle de Tena.

Del estrés a la salud

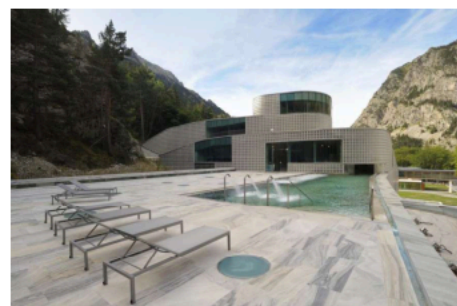
Sesión práctica: acabando con el estrés desde recursos sencillos y aplicables.

1º circuito termal

Tiempo de agua y calor para relajarnos a fondo.

Dinámica de la risa

Porque cada minuto que ríes vale por dos.



Objetivo del día

Combinar naturaleza, juego, aprendizaje y termalismo para soltar tensión y recuperar una sensación corporal más ligera.

Lo que se trabaja

Gestión del estrés, disfrute del movimiento, humor como recurso y descanso profundo en las Termas de Tiberio.

Las actividades de aventura o aquellas que dependan de entidades externas se formalizarán con la entidad responsable y su seguro oficial correspondiente.

3º día

Movimiento consciente, pueblos y cielo nocturno



Automasaje y Chi Kung con bambú
Trabajo corporal sencillo para soltar tensión y mejorar la percepción del propio cuerpo.

Lanuza y Sallent
Recorrido por rincones extraordinarios y comida en el pueblo.

Educa tu espalda
Recursos prácticos para la vida diaria:
herramientas que no pesan en la mochila.

Juegos tradicionales
Actividad participativa y vuelta al lago del balneario.

Contemplación del cielo nocturno
Momento de pausa, silencio y observación del entorno.

Objetivo del día

Aprender recursos corporales prácticos y disfrutar de pueblos, paisaje y tiempo de pausa desde una mirada más atenta.

Lo que se trabaja

Autocuidado, espalda, movilidad, respiración, juego y contemplación como formas sencillas de recuperar presencia.

El orden de las actividades puede adaptarse para aprovechar mejor la meteorología, el estado de las personas participantes y las condiciones del entorno.

4º día

Tai Chi, bosque y atención plena

Fundamentos de Tai Chi
Introducción suave al movimiento lento, la coordinación y la presencia.

Inmersión en el bosque encantado del Betato
Salida de naturaleza para disfrutar de un entorno singular del Valle de Tena.

Comida en restaurante La Cabaña
Pausa gastronómica tras la actividad de la mañana.

Recursos de atención plena
Prácticas breves para incorporar a la vida cotidiana.

2º circuito termal
Nueva sesión termal para completar el trabajo de descanso y recuperación.

Tiempo libre
Espacio personal para descansar, pasear o disfrutar del balneario.



Objetivo del día

Profundizar en el movimiento lento, el contacto con el bosque y la atención plena como recursos para regular el ritmo diario.

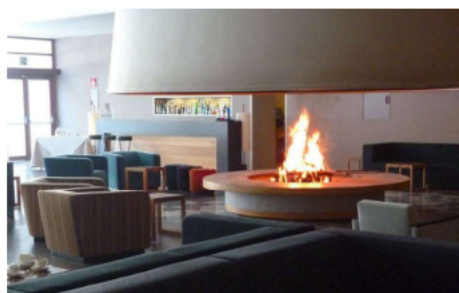
Lo que se trabaja

Coordinación, equilibrio, presencia, descanso y capacidad de parar sin desconectar de lo importante.

El orden de las actividades puede adaptarse para aprovechar mejor la meteorología, el estado de las personas participantes y las condiciones del entorno.

5º día

Cierre y plan personal



Te ayudamos a ponerte en marcha
Cómo encontrar un tiempo para ti mismo y
mantener el hábito al volver a casa.

Resumen de ejercicios prácticos
Plan de mejora personal con recursos del
programa.

Senderismo a Pueyo de Jaca
Última salida caminando en el entorno del Valle de
Tena.

Comida en Rte. El Embalse y Tirolina Valle de Tena
Cierre activo y opcional para quien quiera sumar
una experiencia de aventura.

Clausura del programa
Despedida y cierre de la estancia.

Objetivo del día

Cerrar la estancia con una pauta personal
sencilla, realista y aplicable al volver a la
rutina.

Lo que se trabaja

Continuidad, hábitos, motivación práctica y
una forma de cuidarse que no dependa de
grandes cambios.

El cierre del programa está orientado a que cada participante se lleve una pauta sencilla y realista para seguir cuidándose después del viaje.

Nuestro valor añadido

El programa está diseñado desde la experiencia acumulada en más de 30 años organizando estancias de bienestar, naturaleza y convivencia. La prioridad es que cada persona pueda disfrutar del entorno con seguridad, libertad y acompañamiento.

- Asesoramiento y ayuda en la organización del viaje antes de la salida.
- Acompañamiento durante toda la estancia y las actividades.
- Conocimiento del entorno para aprovechar bien sus posibilidades.
- Cuidado de la huella sostenible durante el viaje y las actividades.
- Experiencia consolidada, con muchas personas que repiten en varias ediciones.
- Programa flexible y adaptado a la meteorología y a las condiciones del entorno.

Cómo llegar

Viaje por cuenta propia en función de los diferentes lugares de origen. Se facilitará la coordinación para compartir viaje con quien lo requiera.

Qué llevar

Calzado de montaña, ropa cómoda para caminar, chanclas y gorro de baño para los circuitos termales.

Condiciones y seguridad

- Las actividades podrán adaptarse por meteorología, seguridad o necesidades de las personas participantes.
- Actividades como Pasarelas de Panticosa, Laberinto de los Pirineos, descenso de barrancos, tirolina o hípica se formalizan con la entidad responsable y el seguro oficial correspondiente.
- La participación en las actividades del programa es voluntaria en todo momento y bajo la responsabilidad de cada persona. La asociación Danza por el Cambio no será responsable de posibles accidentes producidos durante las mismas.
- Cancelaciones: se devolverá el importe total solo si se cancela con 72 horas de antelación.
- La reserva realizada en alojamiento doble para la que no se encuentre acompañante será considerada y abonada como individual.

Contacto y reservas

Para contactar o solicitar información, pueden hacerlo a través de:
www.ellujodeirdespacio.com/contacto/