

SEMANA DE BIENESTAR EN AGUA BLANCA

Consíéntete y relájate en un retiro de 5 días con una desintoxicación física, mental y espiritual.

¿Cómo?

- Te beneficiarás de comida rica pero saludable. Evitamos carnes rojas, frituras, harinas, lácteos y azúcares. Incluimos 2 refrigerios ligeros y saludables por día.
- Diario te podrás bañar o tomar de nuestras aguas termo-minerales que tienen las siguientes propiedades:
 - Aumenta la sensación del bienestar
 - Suaviza y estira la cutis, ayuda a mejorar el acné
 - Mejora la digestión y normaliza el sueño
 - Disminuye la presión arterial
 - Cicatriza heridas tanto internas como externas
- Comenzamos cada día con una sesión de ejercicios de respiración y estiramientos al aire libre.
- El paquete incluye una sesión de Temazcal y 4 terapias de SPA a escoger (ver terapias al final).
- Tendremos sesiones de caminatas, aqua terapia, meditaciones guiadas etc.

Itinerario

Domingo

11 a.m. – 12 p.m. Llegada a Agua Blanca
12:30 p.m. Plática de introducción y elección de terapias
Tiempo libre para nadar
3:00 p.m. Comida
4:30 p.m. Meditación guiada
5:00 a 7:00 p.m. Terapias según asignación
8:00 p.m. Cena
9:00 p.m Fogatada

Lunes

8:30 a.m. Ejercicios al aire libre
9:00 a.m. Desayuno
11:00 a.m. Caminata guiada a cascada y grutas del hotel

12:00 p.m. Refrigerio
12:30- 3:00 p.m. Terapias según asignación
3:00 p.m. Comida
4:30 p.m. Sesión grupal de arteterapia & refrigerio
5:30 - 7:30 p.m. Terapias según asignación
8:00 p.m. Cena
9:00 p.m. Cantos meditativos

Martes

8:30 a.m. Ejercicios al aire libre
9:00 a.m. Desayuno
10:30 a.m. – 1:00 p.m Terapias según asignación
12:00 p.m. Refrigerio
1:30 p.m. Sesión grupal de aqua terapia
3:00 p.m. Comida
4:30 p.m. Meditación guiada & refrigerio
5:00 – 7:00 p.m. Terapias según asignación
7:00 p.m. Sesión de Zumba
8:00 p.m. Cena
9:00 p.m. “Sonne e Etoile” (espectáculo de música cuadrofónica y contemplación de estrellas)

Miércoles

8:30 a.m. Ejercicios al aire libre
9:00 a.m. Desayuno
10:00 a.m. “Gaia Walk” (caminata interpretativa)
12:00 p.m Refrigerio
12:00 – 2:00 p.m Terapias según asignación
3:00 p.m. Comida
6:00 p.m Sesión grupal de Temazcal
8:30 p.m. Cena
9:00 p.m. Proyección de película de arte

Jueves

8:30 a.m. Ejercicios al aire libre
9:00 a.m. Desayuno
10:30 a.m. - 12:30 p.m. Terapias según asignación
1:00 p.m. Sesión grupal de aqua terapia
1:30 p.m. Refrigerio
3:00 p.m. Comida
4:30 p.m. Sesión grupal de arteterapia

5:30 - 7:30 p.m. Terapias según asignación

8:00 p.m. Cena

9:00 p.m. Fogatada

Viernes

8:30 a.m. Ejercicios al aire libre

9:00 a.m. Desayuno

10:30 a.m. – 12:00 p.m Terapias según asignación

Terapias a escoger

(4 por persona, terapias adicionales tendrán costo aparte)

1. Masaje holístico: masaje de todo el cuerpo con aceites naturales aromatizados con aceites esenciales.
2. Masaje Colibrí: masaje muy suave de todo el cuerpo sin aceite. Trabaja el drenaje linfático y el sistema nervioso.
3. Terapia de reflexología: masaje de los puntos de reflejo en la planta de los pies, las manos y la columna vertebral
4. Masaje Balsámico: Aplicación de 9 aceites esenciales sobre la columna vertebral y sobre la planta de los pies, seguido de un masaje en la espalda y pies.
5. Terapia Corporal: Exfoliación de todo el cuerpo seguido de una envoltura de barro y una humectación corporal.
6. Masaje Agua Blanca: Masaje de espalda, pies y pantorrillas, manos y brazos con uso de piedras calientes.
7. Facial: exfoliación, masaje de rostro, cuello y hombros y aplicación de mascarilla de barro y miel.

Todos nuestros masajes tienen la mayoría de los siguientes beneficios:

- Promueven la relajación profunda
- Aumentan niveles de energía
- Mejoran la concentración
- Reducen el estrés
- Alivian las tensiones musculares
- Mejoran la circulación
- Mejoran la elasticidad de la piel
- Fortalecen el sistema inmunológico
- Mejoran el sueño
- Ayudan a eliminar las toxinas
- Liberan endorfinas (hormonas que nos hacen sentir bien)

Costos

\$8,700.- Ocupación doble

\$9,800.- Ocupación sencilla

Costo por persona

Próximas Fechas

Domingo 23 a Viernes 28 de Septiembre

Domingo 11 a Viernes 16 de Noviembre 2018

Información adicional

- Te pedimos traer ropa cómoda (generalmente el clima de día es cálido, por las noches se requiere de un suéter)
- Zapatos o tenis para caminar
- Traje de baño, bloqueador solar
- Pants para los ejercicios
- Mandarnos tu elección de terapias corporales con mínimo 2 a 3 días antes para poder asignar los horarios.
- Avisarnos con tiempo si eres vegana/o. Siempre tenemos opciones vegetarianas.

Si deseas más información, mándanos un correo a hotelaguablanca@hotmail.com con tu número telefónico y te llamamos para aclarar dudas.