



DESPERTAR DEL ESTRES
Huaraz

DESPERTAR DEL ESTRES
3 DÍAS 2 NOCHES





Día 1: HUARAZ - DIA DE LLEGADA

Arribo a la estación de bus, recepción y traslado al hotel. Cena y pernocte.

Comida	: Cena
Hotel	: Cuesta Serena
Categoría	: Estándar
Altitud	: 3080 m.s.n.m.
Temperatura Promedio	: 24°C (75°F)





Día 2: HUARAZ CLASE DE YOGA - SESION DE REIKI - MASAJE

Comienza el día con una clase de yoga privada. En Cuesta Serena Boutique Hotel, contamos con un instructor de yoga certificado y altamente experimentado que trabaja con nosotros. Nuestro instructor ofrece clases de yoga para principiantes, intermedios y avanzados de Hatha y Vinyasa Flow, tanto en clases privadas como en retiros de yoga organizados. Realizan las clases tanto dentro como fuera de los jardines.

Continúa el día recibiendo algunas terapias alternativas. Varios especialistas en terapia alternativa trabajan con Cuesta Serena para brindar servicios según lo deseen nuestros huéspedes o durante nuestros retiros organizados. Tienen una tienda que ofrece productos de Ayurveda procedentes de la selva amazónica peruana hecha por AMAVEDA. Utilizan técnicas no invasivas que permiten que el cuerpo vuelva a su estado natural y saludable:

Terapia craneal sacra: Equilibra y mejora el funcionamiento del sistema nervioso y hormonal, mientras relaja el cuerpo y promueve el bienestar. Esta terapia se recomienda para alergias, autismo, ansiedad, problemas reumáticos, asma, insomnio o depresión, entre muchos otros problemas de salud.



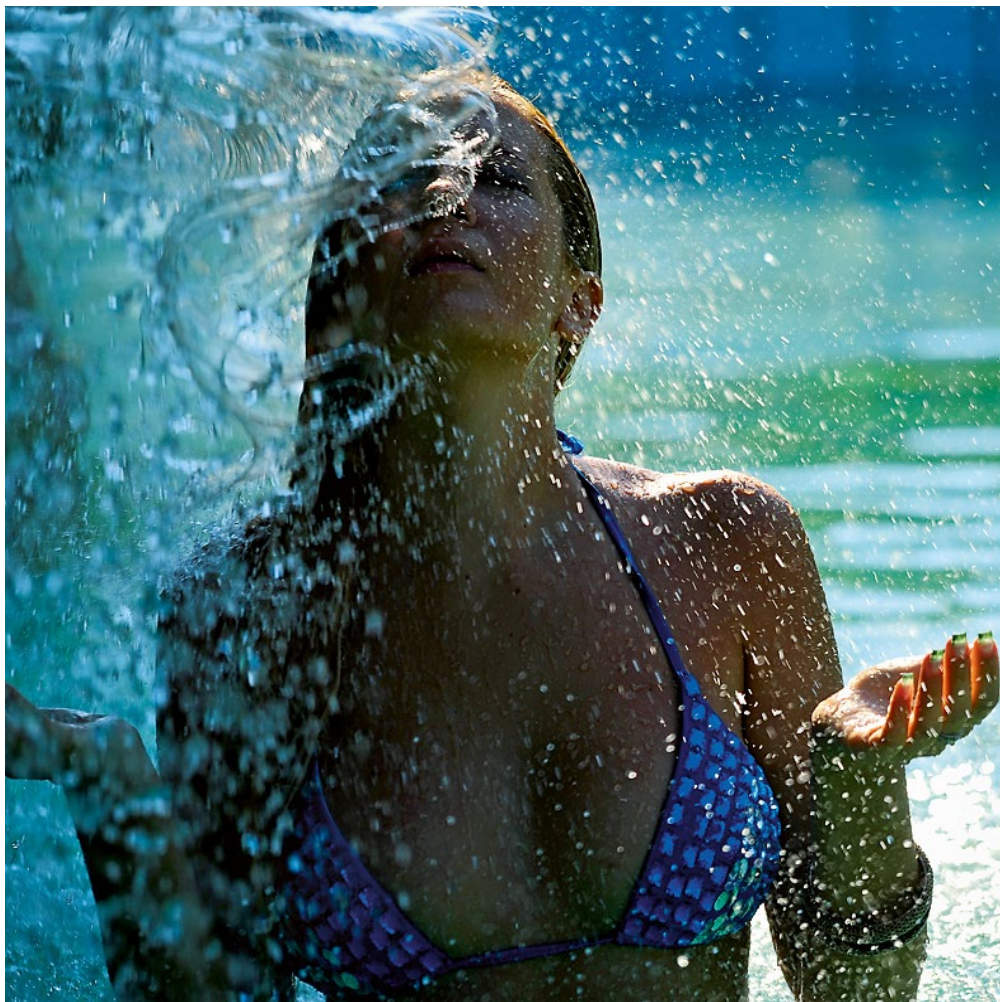
Manipulación neuronal: Identifica y libera restricciones en el sistema nervioso, devolviendo la elasticidad a los nervios. Esta terapia se recomienda para migrañas, tics, hernias y parálisis facial.

Manipulación visceral: Restablece el movimiento y el funcionamiento de los órganos internos, como los riñones, el hígado, el estómago o el páncreas.

Termina el día con un relajante masaje y reflexología. Te ayudará a aliviar la tensión tanto en la mente como en el cuerpo. Trabajan con varios profesionales certificados y sus terrenos e instalaciones pacíficos están diseñados teniendo en cuenta estos servicios también. Sus masajes utilizan cremas y aceites esenciales hechos de plantas de nuestros propios jardines o los recolectados en las montañas que nos rodean. Después de un intenso día explorando al aire libre, no hay nada mejor que un masaje para rejuvenecerte.

Resto del día libre. Cena y pernocte.

Actividad del Día	: Clase de Yoga (Privado – 1 hora) - Sesión de Reiki (Privado – 1 hora) - Masaje (Privado – 1 hora)
Comidas	: Desayuno - Almuerzo - Cena
Hotel	: Cuesta Serena
Categoría	: Estándar
Altitud	: 3080 m.s.n.m.
Temperatura Promedio	: 24°C (75°F)

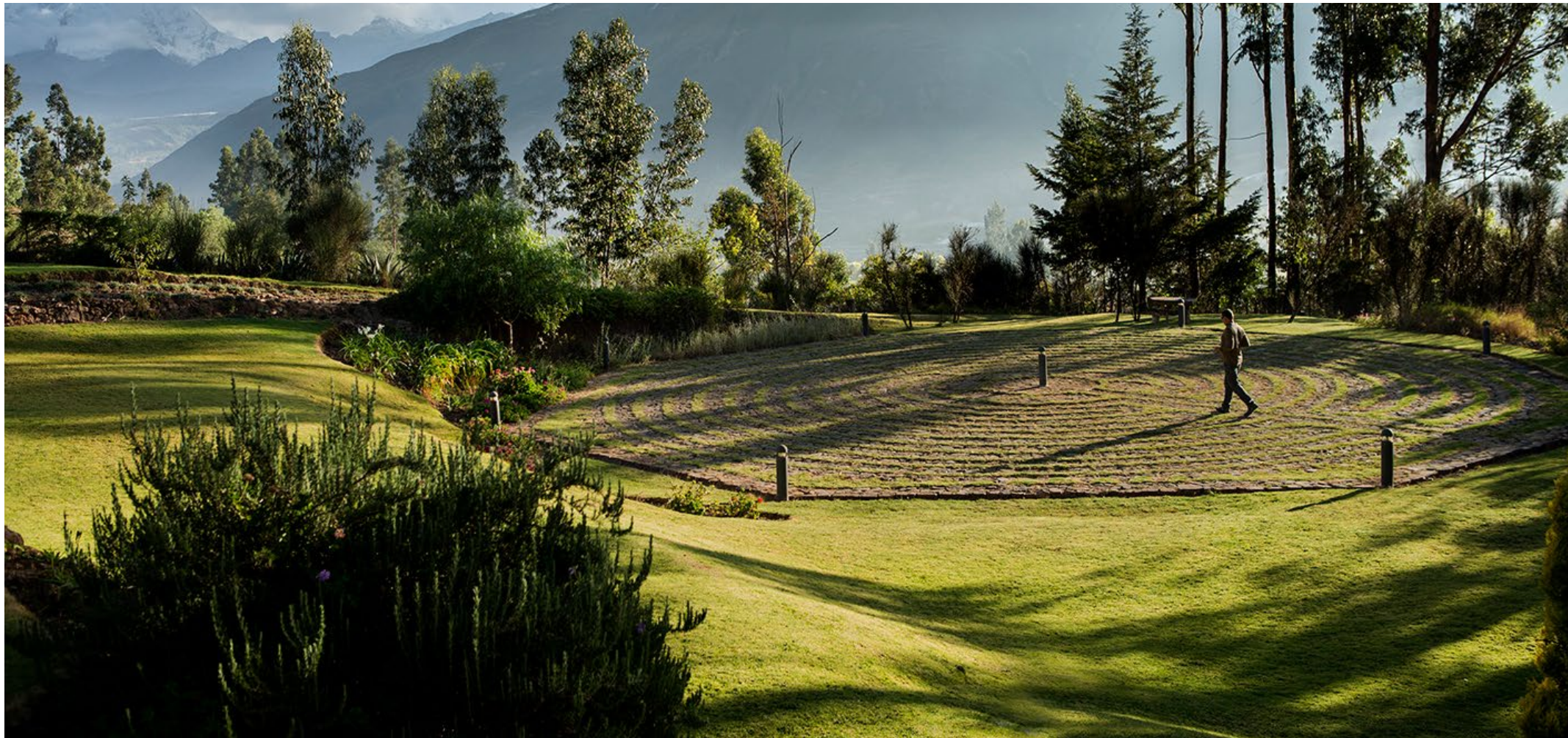


Día 4: HUARAZ - DIA DE SALIDA

Comienza el día con una clase de yoga privada. En Cuesta Serena Boutique Hotel, contamos con un instructor de yoga certificado y altamente experimentado que trabaja con nosotros. Nuestro instructor ofrece clases de yoga para principiantes, intermedios y avanzados de Hatha y Vinyasa Flow, tanto en clases privadas como en retiros de yoga organizados. Realizan las clases tanto dentro como fuera en los jardines.

A la hora coordinada, lo trasladarán al terminal para abordar su autobús a su próximo destino.

Comidas	: Desayuno
Altitud	: 3080 m.s.n.m
Temperatura Promedio	: 24°C (75°F)





PERU
wellness
TRAVEL



ADVENTURE TRAVEL
TRADE ASSOCIATION

Email: info@peruwelness.travel

Telephone: 511 3722121

Web: www.peruwelness.travel