PERU wellness TRAVEL

Retiro Yoga
Huaraz

Día 1: LLEGADA A HUARAZ

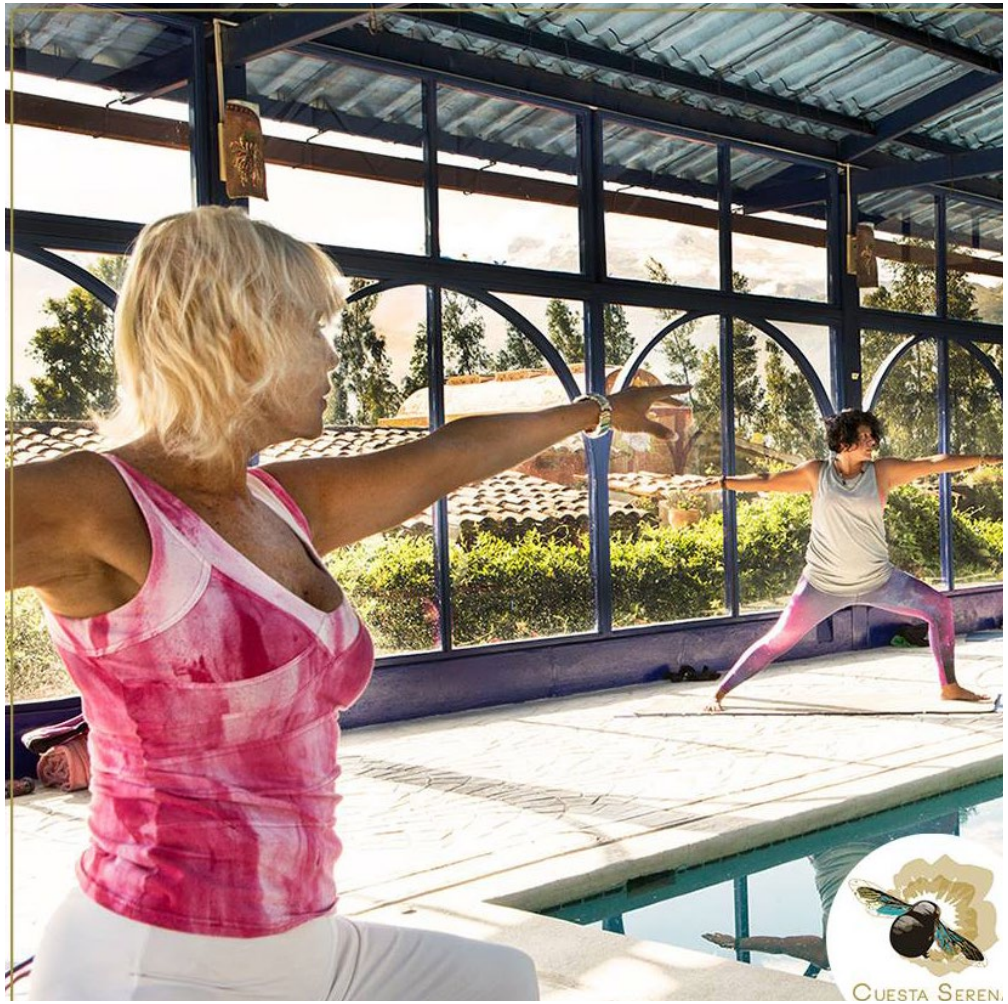
Será recogido desde el terminal de buses y llevado al hotel. Al llegar, tendrá tiempo para acomodarse antes de comenzar su primera sesión de yoga y mediación. Después de su primera sesión, tendrá una primera reunión con el equipo y luego la cena. Pernocte.

Actividad del Día	: Sesión de Meditación & Yoga
Comidas	: Almuerzo- Cena
Hotel	: Cuesta Serena Boutique Hotel
Categoría	: Estándar
Altitud	: 3080 m.s.n.m. / 10104 pies.
Temperatura Promedio	: 20°C / 68°F

Día 2: CONECTANDOTE CONTIGO MISMO

El día comenzará temprano con una sesión matutina de yoga y pranayama antes del desayuno. Luego, tendrás una sesión de meditación para mantenerte conectado con tu mente, cuerpo y alma. Por la tarde, también tendrá una sesión de meditación y dharma, que mantendrá su día en un ambiente tranquilo y luego terminará el día con una clase de yoga restaurativa antes de la cena. Pernocte.

Activity of the Day	: Sesión de Meditación & Yoga – Pranayama & Dharma
Comidas	: Desayuno – Almuerzo- Cena
Hotel	: Cuesta Serena Boutique Hotel
Categoría	: Estándar
Altitud	: 3080 m.s.n.m. / 10104 pies.
Temperatura Promedio	: 20°C / 68°F



Día 3: CONECTANDOTE CONTIGO MISMO

El día comenzará con una sesión matutina de yoga y pranayama antes del desayuno. Luego, tendrá una sesión de meditación, manteniendo su mañana relajada y concentrada en su cuerpo, mente y alma.
Por la tarde, también tendrá una sesión de meditación y dharma, que mantendrá su día en un ambiente tranquilo y luego terminará el día con una clase de yoga restaurativa antes de la cena. Durante la noche.

Actividad del Día	: Sesión de Meditación & Yoga – Pranayama & Dharma
Comidas	: Desayuno – Almuerzo- Cena
Hotel	: Cuesta Serena Boutique Hotel
Categoría	: Estándar
Altitud	: 3080 m.s.n.m. / 10104 pies.
Temperatura Promedio	: 20°C / 68°F

Día 4: CONECTANDOTE CONTIGO MISMO

El día comenzará con una sesión matutina de yoga y pranayama antes del desayuno. Luego, tendrá una sesión de meditación, manteniendo su mañana relajada y concentrada en su cuerpo, mente y alma. Por la tarde, también tendrá una sesión de meditación y dharma, que mantendrá su día en un ambiente tranquilo y luego terminará el día con una clase de yoga restaurativa antes de la cena. Durante la noche.

Actividad del Día	: Sesión de Meditación & Yoga – Pranayama & Dharma
Comidas	: Desayuno – Almuerzo- Cena
Hotel	: Cuesta Serena Boutique Hotel
Categoría	: Estándar
Altitud	: 3080 m.s.n.m. / 10104 pies.
Temperatura Promedio	: 20°C / 68°F

Día 5: CLASURA

El día comenzará con una relajante clase de yoga y pranayama, luego desayunarás en un ambiente relajante para luego prepararte para una sesión de meditación.
Por la tarde, después del almuerzo, tendrá una clase de dharma y meditación para cerrar el retiro. Posteriormente, habrá una ceremonia de clausura y luego una cena.

Actividad del Día	: Sesión de Meditación & Yoga – Pranayama & Dharma
Comidas	: Desayuno – Almuerzo- Cena
Hotel	: Cuesta Serena Boutique Hotel
Categoría	: Estándar
Altitud	: 3080 m.s.n.m. / 10104 pies.
Temperatura Promedio	: 20°C / 68°F

Día 6: SALIDA DE HUARAZ

Desayuno temprano antes de salir hacia el terminal de buses.

Comidas	: Desayuno – Almuerzo- Cena

PERU wellness TRAVEL

Email: info@peruwellness.travel
Telephone: 511 3722121
Web: www.peruwellness.travel