

YOGA ^y BIENESTAR



Talleres y Clases

Integrar clases de bienestar a las escapadas es sin duda mejorar la calidad la vida de los huéspedes. Tener tiempo para relajarse mental- y espiritualmente es la base para tener una buena salud! Hoy en día hay diversas formas de lograrlo: caminar (conciencia plena), hacer ejercicio, practicar yoga, leer, nadar o simplemente compartir experiencias. Y porque no juntar todos estos elementos y ofrecer algo completo para el bienestar, ofrece un **ESCAPE ZEN-TRATE!**

Puedes integrar cualquier módulo o ofrecer programas nuevos e innovadores a tus huéspedes...

ZEN-TRATE:

YOGA, RESPIRACIÓN Y CONCIENCIA PLENA PARA REDUCIR ANSIEDAD Y ESTRÉS

- integrar clases de yoga a los programas de belleza
- Coaching en castellano, inglés, francés y holandés
- Yoga terapéutico
- Yoga con niños
- Power yoga
- Hatha yoga

- Para empresas = "Business Yoga" o integrar en actividades de Teambuilding
- Actividades personalizadas
- Programas Detox y bienestar
- Desarrollo personal
- Meditación y conciencia plena

