



VIERNES 17
AL DOMINGO 19
DE OCTUBRE

HOTEL
THALASIA

IV JORNADAS DE BIENESTAR

SABER VIVIR,
SABER CUIDARSE

Viernes
17 de Octubre

16:30 - 19:00
Recepción –
Hotel Thalasia

19:15 - 19:45
Presentación de
las actividades

20:15 - 21:30
Cena buffet – Hotel

Sábado
18 de Octubre

07:30 - 08:30
Desayuno – Hotel

09:15 - 10:15 | 10:30 - 11:30
Sala 1: Práctica de Yoga –
María Cánovas

10:30 - 11:30
Sala 2: Terapia de sonido y vibración
con Gong y cuencos terapéuticos –
Rita Martínez

11:30 - 14:00
Tiempo libre –
Paseo por playa

14:00 - 15:30
Comida buffet – Hotel

15:30 - 17:30
Descanso

17:45 - 18:30 - **Sala 1**
Taller: Baile –
Zumba fitness –
Pedro Martínez

18:45 - 19:30 - **Sala 1**
Taller: Baile latino –
Salsa y Bachata –
María Muñoz

20:00 - 21:00
Cena buffet – Hotel

Domingo
19 de Octubre

07:30 - 08:30
Desayuno – Hotel

PARA INSCRIBIRTE A LAS ACTIVIDADES:

Tienes que enviar un correo a cuidamosdeti@carm.es indicando cuántas personas van a realizar las actividades y recibirás un enlace para inscribirte.



RESERVA EN EL HOTEL:

En ese link especial encontrarás las 3 posibilidades o productos que puedes reservar para el **fin de semana** de las Jornadas de bienestar.
www.thalasia.com/es-ES/oferta-especial3.aspx

