



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](mailto: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](http://www.thalasia.com/es-ES/oferta-especial3.aspx)

