



Volver a Empezar

Retiro de nutrición & mindfulness (Jávea)

 *optimiza*
tu nutrición

by Daria Roszak



El Retiro de Kun Kan

—HOTEL SALUD & BIENESTAR—

Imágenes



Programa



VIERNES

- 18,00 h Recepción de participantes
- 19,00 h Introducción al Retiro.
- 21,00 h Cena Nutritiva
- Tiempo libre; Actividades recomendadas: Leer, pasear, charlar, tomar una infusión...

SÁBADO

- 08,30 h. Meditación (opcional)
- 09,00 h. Desayuno nutritivo
- 10,30 h Clase de yoga
- 11,45 h. Almuerzo ligero
- 12,00 h. Taller de Cocina Saludable.
- 14,00 h. Comida saludable
- 17,00 h. Taller de Mindfulness
- 19,30 h. Pausa merienda o café
- 20,30 h. Meditación guiada.
- 21,00 h. Cena Nutritiva
- Tiempo libre; Actividades recomendadas: Leer, pasear, charlar, tomar una infusión...



DOMINGO

- 08,30 h Meditación (opcional)
- 09,00 h Desayuno nutritivo
- 10,30 h Clase de yoga.
- 11,45 h Almuerzo ligero
- 12,00 h Taller Vivencial
- 14,00 h Comida saludable
- 17,00 h Despedida y cierre



Nota: Este mismo programa se aplicará los retiros de martes a jueves



Healthy Living Academy



Acceso Online gratuito a actividades grupales: charlas, actividades holísticas, sesiones de entrenamiento físico, clase demo de cocina saludable, etc..



Clase Grupal de Cocina saludable

Yoga y Meditación

Charlas sobre Mindfulness



Condiciones

Condiciones del Retiro

- Es una vivienda Unifamiliar, ubicada en Jávea a tan solo 150 metros del mar.
- Las habitaciones son compartidas y el precio del retiro ya lo contempla de esta manera.
- Hay un total de cuatro habitaciones dobles (ocho plazas) y dos cuartos de baño con ducha.
- Tanto los desayunos, como las comidas y cenas están incluidos en el programa y se servirán a las horas establecidas en el programa adjunto.
- Para cualquier intolerancia o preferencia alimentaria, se deberá de poner en contacto con nosotros a fin de poder preparar con tiempo su alimentación específica.
- No se podrá utilizar el comedor para comer fuera del horario establecido, pero sí se dará la opción de poder comer de manera individual si alguien así lo solicita.
- El precio total del Retiro con todo el programa completo es de 720 € por persona. A causa de la crisis actual, dicho precio se reducirá en un 50% hasta los 360 € por el total, si se hace el pago 30 días antes del inicio.
- En caso de estar interesad@ en habitación de uso individual, consultar condiciones de contratación.
- Esta todo incluido (alojamiento, alimentación y actividades) pero cualquier otra cosa no descrita en el programa, se deberá de abonar de manera independiente.
- El transporte hasta el retiro es por cuenta de cada uno. No obstante , se facilitará toda la información para llegar, tanto en coche como en autobús.
- La totalidad del importe, debe de estar abonado como mínimo cinco días antes de la fecha de inicio.
- El numero de cuenta corriente para el abono del retiro es: **ES88 2100 1865 3302 0024 2494**
- **Concepto:** "Retiro y la fecha correspondiente"



Urbanización Bahía de Jávea 7
03738 Jávea (Alicante)



Optimiza tu nutrición

by Daria Roszak



El Retiro de Kun Kan

—HOTEL SALUD & BIENESTAR—

