



1.- JORNADAS DE BIENESTAR: Saber vivir saber cuidarse

horario	VIERNES 25 OCTUBRE	horario	SÁBADO 26 OCTUBRE	DOMINGO 27 OCTUBRE
—	—	08:00-09:00	Desayuno Hotel	Desayuno Hotel
—	—	09:15-10:15	Taller: Cambia tu respiración cambia tu vida Luis Gonzaga de Moura Junior Fisioterapeuta y osteópata Escuela Osteopatía Madrid	
—	—	10:30-11:30	Taller : Ejercicios de hipopresivos. Lucía Martínez Torres Especialista en suelo pélvico y Directora general de Clínicas Tarso Fisioterapeuta y osteópata.	Fin actividades
—	—	11:45-14:00	Tiempo libre Paseo por playa de la Llana –Salinas de San Pedro/Balneario.	
16:30-17:00	Recepción Hotel Thalasia y distribución talleres	14:00-15:30	Comida buffet Hotel	
17:00-17:30	Taller Aquagym Especialista Actividad física	15:30-17:30	Descanso	
17:45-18:15	Taller Aquagym Especialista Actividad física	17:45-18:45	Taller Baile latino Pedro Crespo Garía y Marina Borja Micol Profesores de Salsa y Bachata.	
18:30-19:00	Taller Aquagym Especialista Actividad física	18:45-19:15	Descanso	
19:15-19:45	Taller Aquagym Especialista Actividad física	19:15-20:15	Taller Baile Sevillanas y Rumbas Fuensanta Martínez	
20:15-21:30	Cena buffet Hotel	20:15-21:30	Cena buffet Hotel	

2.- ENLACE PARA INSCRIBIRSE A LOS TALLERES

Pincha aquí:

[JORNADAS DE BIENESTAR: Saber vivir saber cuidarse](#)



3.- BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	BENEFICIOS
Práctica respiratoria	Reduce el estrés, el dolor crónico y la ansiedad.
Aguagym	Reduce los dolores de espalda.
Ejercicios hipopresivos	Ayuda a fortalecer la musculatura del suelo pélvico.
Baile latino	Aumenta la resistencia y la flexibilidad corporal.
Baile Sevillana	Aumenta la resistencia y la flexibilidad corporal.

4.- CONDICIONES Y EMAIL PARA RESERVA del HOTEL

Envía un email a : comercial@thalasia.com

Datos que debes poner en el email :

- **nombre y apellidos:** de las personas que se van a alojar.
- **número de personas :** recuerda que el **precio oferta** de la estancia es para habitación doble
- **indicar:**..Semana bienestar "Cuidamos de ti"
- **fecha estancia;** indicar si es del 25 al 27 octubre o del 26 al 27 octubre o sin estancia
- **email y número de teléfono**

HOTEL THALASIA San Pedro del Pinatar Con Estancia 25 al 27 de octubre 2024 Servicios incluidos + Acceso a piscina del Balneario. PRECIO 122€ por persona en habitación doble total 244€		
Viernes tarde 25 octubre	Sábado 26 octubre	Domingo 27 octubre
- Alojamiento - Cena	- Alojamiento - Desayuno - Comida - Cena	- Desayuno
HOTEL THALASIA San Pedro del Pinatar Con Estancia 26 al 27 de octubre 2024 Servicios incluidos + Acceso a la piscina del Balneario PRECIO 72€ por persona en habitación doble total 144€		
	Sábado 26 octubre	Domingo 27 octubre
	- Alojamiento - Comida - Cena	- Desayuno
HOTEL THALASIA San Pedro del Pinatar Sin Estancia 26 de octubre 2024 Servicios incluidos + Acceso a la piscina del Balneario PRECIO 45€ por persona		
Sábado 26 octubre		
- Desayuno - Comida		
